

١

د. زانا ئەحمەد

شیرینی ژیان تاڵ دەکات

ڕێبەرێک بۆ شەکرەداران



شیرینی
ژیان تاڵ دەکات
ڕێبەرێک بۆ شەکرەداران



شیرینی ژیان تاڵ دەکات

ڕێبەرێک بۆ شەکرەداران

نووسین: د. زانا ئەحمەد

پیتچنی و هەڵەگری: خودی نووسەر

نەخشەسازیی بەرگ و ناوەوە: بێدار ئەحمەد

یەکەم چاپ

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٦٣٩)ی ساڵی (٢٠١٦)ی پێدراوە.

کتێبەکانی گۆڤاری **(ئاونگ)**/ ژمارە ٩

هەرێمی کوردستانی عێراق- هەولێر

ژ. مۆبایل: 0750 465 38 23

ئیمەیل: *awngnet@yahoo.com*

پێشکەشە بە :

- باوکی بەڕێزم
- ڕۆحی بەرزفڕیوی دایکم

ئەو دوو کەسەی کە هەرگیز ناتوانم پاداشتی چاکەیان بدەمەوە. ئەوان نەبوونایە، نەک نەمدەتوانی ئەمانە بنووسم، بەڵکو نەمدەتوانی بیشیانخوێنمەوە! ئەوان نیوەی تەمەنیان بە بێ باوک و ناز کەوتن و نەبوونی و دەربەدەری بەسەر برد و بەو هۆیەوە نەیانتوانی چێژی لێ وەربگرن، لە نیوەکەی تریشدا تووشیان بە تووشی نەخۆشیی وەک شەکرە بوو و نەیانهێشت چێژ لەوەندەی تری وەربگرن. بەڵام سەرەڕای هەموو ئەوانە، شەو و ڕۆژیان خستە سەر یەک بۆ ئەوەی ئێمە پێبگەین. تا سەرەنجام دایکی ئازیزم لە دوا ساتەکانی ئامادە کردنی ئەم کتێبەدا، بووە قوربانیی ئەو نەخۆشییانە. ئیتر منیش ناچار بووم، لەجیاتی ئەوەی ئەم کتێبە پێشکەشی خۆی بکەم، پێشکەشی ڕۆحی بکەم.

بەو هیوایەی ئێستا لە شوێنێک بێت دوور بێت لە هەموو تاڵییەک. وەک چۆن سەردەمانێک لە سکیدا و دواتریش لە باوەشیدا جێی کردبووینەوە، ئاواش لەو دونیا لەژێر پێیدا جێمان بکاتەوە!

زانا

پێشەکی

ستایش بۆ خودای شیفادەری دەردەداران و درووودیش بـۆ سەر ئەو زاتەی کە چـوارده سـەدە لەمـەو بـەر فەرموویـەتی "تَدَاوَوْا يَا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، إِلا دَاءً وَاحِداً: الْهَرَمُ" واتـە: "بەنـدەکانی خـودا! چـارەی خۆتـان بکەن، چونکە خودا هیچ نەخۆشییەکی دانەناوە، چارەسەریشی بۆ دانەنابێت، تەنها سسـتیی پـیری نـەبێت"، بەمـەش ورەی نەخۆش و پزیشکانی بەرز کردووەتەوە تا بێ ئومێد نـەبن لـە چارەی هیچ نەخۆشییەک.

شەکرە نەخۆشییەکی زۆر بـڵاوە و بـەر لـە هاتنـە دونیـای حەرزەتی مەسـیحەوە هاتووەتـە دونیـاوە! ئەگەرچـی کـەمێک پەیوەندیی بە بۆماوەییەوە هەیە، وەلێ زیاتر پەیوەنـدیی بـە هۆی دەرەکییەوە هەیە بەتایبـەت قەڵـەوی و کـەم جـووڵان و زۆرخۆری کردن لەو خواردنانـەی بـە نـاوی خـواردنی خێـرا و ئامادە و ...هتد دەفرۆشرێن، کە هەر یەکەیان ژەهرێکە و بە دەستی خۆمـان و بـە پـارەش دەیخەینـە نـاو جەسـتەمانەوە، سەرەنجامیش سەردەکێشێت بۆ نەخۆشیی وەک شەکرە، کە کاریگەریی زۆر خراپ دەکاتە سەر ژیانی تووشبووانی. کەواتە ئەو خواردنانـەی بـەناوی خۆشـی و شـیرینییەوە دەیـانخۆین، سەرەنجام ژیان تاڵ دەکەن. ناوی ئەم کتێبەش، هـەر لـەوەوە هاتووە.

بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی تەندروسـتی ڕۆڵـی زۆر گـەورەی هەیە لە بەرگرتن و کەم کردنەوەی پێویستی بـە چارەسـەر و دوور خستنەوەی لێکەوتەکانی شەکرە. هـەر بۆیـە ڕێکخـراوی

تەندروستیی جیهانی لە ساڵی ١٩٩١ەوە، نەک ڕۆژێک بەڵکو بەدرێژاییی ساڵ خەریکی هەڵمەتی هۆشیارییە لەدژی شەکرە، ئەو هەڵمەتە ساڵانە لە ١٤ی یانزە دەست پێدەکات کە ساڵیادی هاتنە دونیای (فرێدریک بانتینگ)ی یەکێک لە دۆزرەوانی ئەنسۆلینە. بەڵام بەداخەوە لەم هەرێمەی ئێمەدا و بە زمانی ئێمە بڵاوکردنەوەی ئەو جۆرە ڕۆشنبیرییانە وەک پێویست نییە. خوا یار بێت، نییەتی ئەوەم هێناوە زنجیرە کتێبێک بە زمانێکی زۆر سادە لەسەر نەخۆشییەکان بنووسم، بە حسێبی خۆم ناوم ناوە (زانستی تەندروستی بە زمانێکی ئەدەبیی ساکار)، جا چەند تێیدا سەرکەوتوو دەبم نازانم. کە سەیری هەر لایەکی خۆشم دەکرد بەدەست شەکرەوە دەناڵێنێت، حەزم کرد یەکەم کتێبی ئەو پرۆژەیە لەسەر شەکرە بێت.

لەم کتێبەدا پشت بە نوێترین چاپی متمانە پێکراوترین سەرچاوە پزیشکییەکان بەستراوە. لەبەر ئەوەی دەشێت هەندێک لەو زانیارییانە جێی مشتومڕ بن، سەرچاوەی یەک بە یەکیان وەک پەراوێز تۆمار کراوە.

دوا جار گرینگە ورەی شەکرەداران بەرز بکرێتەوە، بۆیان ڕوون بکرێتەوە کە هەر ئەوان نین تووشی ئەو نەخۆشییە بوون، بەڵکو دەیان ملیۆنی تریش هەن، نەکەن بۆ ساتێکیش ورەیان بڕووخێت، دەرس لەو کەسان وەربگرن کە بە شەکرەوە سەرکەوتنی زۆر گەورەیان تۆمار کردووە، وەک (میخائیل گۆرباشۆڤ) کە بە شەکرەوە شەش ساڵ حوکمی یەکێتیی سۆڤیەتی جارانی کرد، (جۆرج مینۆت) کە بە شەکرەوە ساڵی ١٩٣٤ خەڵاتی نۆبڵی لە بواری تەندروستی بەدەست هێنا، (نیکۆڵ جۆنسۆن) کە بە شەکرەوە ساڵی ١٩٩٩ بە نازەنینترین

کچ (شاجوانای ولاّته یـەکگرتووەکانی ئەمـەریکا هەڵبـژێررا! و دەیانی تر...

وایە تا ئێستا چارەیەکی بنبڕ بۆ ئەو نەخۆشییە نییـە، وەلـێ هـیچ دوور نییـە لـە ئایندەیـەکی نزیکـدا ببێـت. چـونکە زۆر نەخۆشی هەبوون لە شەکرەش زیاتر تـەنگیان بـە مرۆڤایـەتی هەڵچنیبوو، وەلێ سەرەنجام مرۆڤایەتی توانی بەسەریاندا زاڵ ببێت، وەک (ئاوڵە) کـە تـەنها لـە سـەدەی بیسـتەمدا ٣٠٠-٥٠٠ ملیۆن کەسی کردە قوربانی، وەلێ لە ١٩٨٠ەوە قەلاّچۆ کـراوە! یان نەخۆشییەکی وەک تاعوون کە تەنها لە سەدەی چواردەمدا دانیشتووانی جیهانی لە ٤٥٠ ملیۆنەوە بـۆ ٣٥٠ مليـۆن داگـرت، دوای سێ سەدە ئینجا ژمارەی دانیشتووان گەیشـتەوە ئاسـتی خۆی! کەچی ئێستا کێ گوێی لێ دەبێت یەکێک تووشی ببێت؟!

خوێندنـەوەی ئـەم کتێبـە و هاوشـێوەکانی بەسـوودە بـۆ ئەوانـەی کەسـێکیان یـان خۆیـان شـەکرەیان هەیـە، یـانیش ئەگەری تووشبوونیان هەیە.

دوعای خێر...

د. زانا ئەحمەد محەمەدنوور

خوێندکاری سێیەم قۆناغی بۆرد

لە پزیشکیی هەناو

zanaahmad@yahoo.com

هەولێر- ٢٠١٦/١٠/١٦

مێژوو

بەپێچەوانەی ئەوەی زۆر جار گەورەکانمان دەڵێن "ئەم شەکرە و مەکرەیە کاتی خۆی نەبوو!"، نەخۆشیی شەکرە مێژوویێکی دوور و درێژی هەیە. لە نووسراوێکی مێژوویی سەردەمی میسرییە کۆنەکاندا کە بۆ ٣٥٠٠ ساڵ لەمەو پێش دەگەڕێتەوە، ئاماژە بە هەندێك نیشانە دراوە کە هەمان نیشانەکانی شەکرەن. هەر لەو ساڵانەدا حەکیمانی هیندی پەییان بە نەخۆشییەکە بردووە و ناویان ناوە «مەدهومەها-میزی هەنگوینی»، ئەمەش دوای ئەوەی بینیویانە مێرووڵە لە میزی ئەو نەخۆشانە کۆدەبنەوە.

ئەم نەخۆشییە ناوە پزیشکییەکەی بە ئینگلیزی *Diabetes Mellitus*ە. ئەوەی یەکەمیان بە مانای «بەناودا ڕۆیشتن» دێت و بۆ یەکەم جار لەلایەن (مەنفی)ی حەکیمی یۆنانییەوە لە ساڵی ٢٥٠ پ.ز. بەکار هێنراوە.[١]

(تۆماس ویلیس)ی پزیشکی ئینگلیز یەکەم کەسە لە مێژووی نوێی پزیشکیدا هەوڵی دابێت کۆتا بە تەمومژەکانی سەر شەکرە بێنێت، ئەمەش دوای ئەوەی ساڵی ١٦٧٤ کەوتە تام کردنی میزی نەخۆشەکانی! ئەو باسی میزەکەی نێو دەمی کرد بەوەی "بەڕاستی شیرین بوو، دەتوت پڕ کراوە لە شەکر و هەنگوین"، ئەمە وای لێکرد زاراوەی *Mellitus* کە بە لاتینی بە مانای «هەنگوینی» دێت، بخاتە پاڵ ناوەکەی تر. ئەگەرچی لە نووسراوە مێژووییەکانی موسڵمانان و هیند و چینییەکانیش باس کردن لەو جۆرە تام کردنە هەیە.[٢،٣]

ڕۆڵـــی پـــەنکریاس لـــە شـــەکرەدا لەلایـــەن (مێـــرینگ) و (مینکۆوسـکی)ی نەمسـایی لـە سـاڵی ١٨٨٩ دۆزرایـەوە، کاتێـك تێبینیی ئەوەیان کرد ئەو سەگانەی پەنکریاسیان دەردەهێنرێت، گشـت نیشـانەکانی شـەکرەیان لـیَ بەدەردەکـەوێت و دوای ماوەیەکی کەمیش مردار دەبنەوە.

سـاڵی ١٩١٠ (شـافێر) ئـەوەی دۆزییـەوە کـە شـەکرەدار ماددەیەکی کیمیایی لە جەستەی کەمە – کە لەو ناوچانەی نێـو پەنکریاسەوە بەرهەم دێت کە چوار دەیە پێشتر (لانگەرهانز)ی توێکاررزان دۆزیبوویەوە. شافێر ناوی ئەو ماددەیەی نا ئەنسۆلین، لە *insula*ی لاتینییـەوە کـە بـە مانـای «دوورگـە» دێـت – وەك هێمایەك بۆ دوورگەکانی لانگەرهانز.

سـاڵی ١٩٢١ (بـانتینگ) و (بێسـت) بـە هاوکـاریی (کۆلیـپ) و لەژێر چاودێریی پرۆفیسۆر (ماکلیۆد) ئەنسۆلینیان لە پەنکریاسی سەگێك دەرهێنا و لەو سەگانەیان دا کـە پێشـتر بـەهۆی لابردنـی پەنکریاسـیانەوە تووشـی شەکرە هاتبوون، تێبینییان کـرد نیشـانەکانی نەخۆشـییەکەیان نامێنێـت. سـاڵێك دواتـر لـە نەخۆشـخانەی گشـتیی تۆرنتـۆی کەنـەدا لـە نەوجـەوانێکی چـواردە ساڵییان دا بەناوی (لیۆنارد تۆمپسـۆن)، بەمـەش بـۆ یەکـەم جـار حاڵـەتێکی شـەکرەی جـۆری یـەکیان


بانتینگ و بێست

دەرمان کرد، کە تا ئەو کاتە نەخۆشییەکی کوشندە بوو. بەمەش شۆڕشێکیان لە بواری پزیشکیدا بەرپا کرد. دوو ساڵ دواتر بانتینگ و ماکلیۆد خەڵاتی نۆبڵیان بەدەست هێنا و تۆمپسۆنیش بەهۆی ئەو داهێنانەوە ١٣ ساڵی تر ژیا.[٤، ٥، ٦]



لیۆنارد تۆمپسۆن

پێناسە

شەکرە نەخۆشییەکی درێژخایەنە و بریتییە لە کۆمەڵە نیشانەیەکی نەخۆشی کە بەهۆی بەرز بوونەوەی شەکری خوێنەوە دەردەکەون. ئەم بەرز بوونەوەیەش بەهۆی ئەوەوە ڕوودەدات کە جەستە ناتوانێت وەك پێویست شەکر بەکارببات. جا ئەمە یان لەبەر ئەوەیە کە پەنکریاس ناتوانێت ئەنسۆلین دەربدات، یانیش دەردانەکەی بایی پێویست نییە کە بتوانێت شەکر بخاتە ناو خانەکانی جەستەوە، یانیش ئەو ئەنسۆلینەی دەری دەدات، بەهۆی بەرگریی جەستە لە بەرانبەری، ناتوانێت وەك پێویست بە کارەکەی هەڵبسێت.

بەربلاوی

شەکرە نەخۆشییەکی یەکجار بڵاوە، بەپێی دواترین ئاماری (ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی-WHO) ژمارەی تووشبووان بە شەکرە لە ساڵی ٢٠١٤ەوە ٤٢٢ ملیۆنی تێپەڕاندووە، بەمەش بەبەراورد بە ساڵی ١٩٨٠ چوار قات زیادی کردووە![٧]

جگە لەو ژمارەیە، ژمارەیەکی زۆری دیکەی زەوی نشینانیش شەکرەیان هەیە، وەلێ نەخۆشییەکەیان دەستنیشان نەکراوە، کە پێدەچێت ١٩٣ ملیۆن کەسێك بن.[٨] ڕۆژ بە ڕۆژیش ژمارەی ئەوانەی تووشی شەکرە دەبن لە هەڵکشاندایە، چاوەڕوان دەکرێت بۆ ساڵی ٢٠٤٠ بۆ ٦٤٢ ملیۆن بەرز ببێتەوە.[٩]

لە عێراقیشدا نزیکەی ملیۆنێك و دوو سەت هەزار کەس شەکرەیان هەیە.[١٠] هەرچی لە باشووری کوردستانیشە، بەپێی



دواتـــرین ئامـــاری وەزارەتـــــــــی تەندروستیی هەرێم، تـــا ســـاڵی ٢٠١٥ (١٨٥,٢٣٥) حاڵەتی تۆمار کراوی شەکرە هەیە.[١١] کە بێگومان ئەمـــە ژمـــارەی تـــەنها ئەوانەیـــە کـــە ســـەریان لـــە نەخۆشـــخانە حکوومییەکان داوە و ناویان تۆمار کراوە، ئەوانـە ناگرێتـەوە کـە هاتوچـــۆی نۆرینگـــە تایبەتـــەکان دەکـــەن یـــان ئەوانـــەی نەخۆشییەکەیان هەیە و پێی نازانن.

تێچوو

شەکرە هەر ئەوە نییە کاریگەریی خراپی لەسـەر تەندروسـتی هەبێت، بەڵکو کاریگەریی زۆر خراپـی لەسـەر ئـابووریش هەیـە. جگە لەو خەرجییە زۆرەی دەکەوێتە سەر کەسە تووشبووەکان و خێزانەکانیان، دەبێتە بارێکی گران بەسەر بودجـەی وڵاتانیشـدا، بە جۆرێك ١١,٦٪ی ئەو بودجەیەی وڵاتان بۆ بواری تەندروستیی تەرخان دەکەن، هەر بـە شـەکرە و لێکەوتـە (موزاعەفاتـە)کانی دەڕوا. تەنها لە ساڵی ٢٠١٥دا بە هەموو وڵاتانەوە بە لایەنی کـەم ٦٧٣ ملیار دۆلار لەو نەخۆشییە خەرج کراوە.[١٢]

هەرسی شەکر

بۆ ئەوەی بتوانین لە شەکرە تێبگەین، دەبێت سەرەتا لە هەرسی شەکر تێبگەین.

شەکر (یان ڕاستتر بڵێین کاربۆهیدرات) لە پێکهاتەی هەموو زیندەوەرێکدا هەیە و هیچ خانەی زیندەوەرێك بێ ئەو نایکرێت. خانەکان بۆ ئەوەی بتوانن فرمانەکانیان بەجێ بهێنن، وەك سووتەمەنی پشت بە شەکر دەبەستن.

کاتێك مرۆڤ پارووێك دەخاتە دەمییەوە کە کاربۆهیدراتی تێدایە، هەرسی کاربۆهیدراتەکە هەر لەناو دەمەوە دەست پێدەکات، ئەمەش لەڕێی ئەنزیمەکانی ناو لیکەوە. بۆیە پێویستە پاروو باش بێتە جوین، تا ئەو ئەنزیمانە بتوانن بەباشی ئەرکیان بەجێ بێنن. دوای ئەوە گەدە پاروەکە دەهاڕێت، ئینجا هەڵی دەداتە ناو ڕیخۆڵە باریکەوە. ئیتر لەوێ تووشی ئەنزیمەکانی پەنکریاس دەبێت کە ڕۆڵێکی زۆر زیاتر لەوانەی ناو لیکیان هەیە لە هەرس کرانیدا. پاشتریش و لە ڕێی ئەنزیمەکانی ناو ڕیخۆڵە باریکەوە تێکدەشکێنرێن بۆ پێکهاتە بنچینەییەکان کە شەکری تاکن (گلووکۆز)، ئینجا هەڵدەمژرێن. بەم جۆرە زۆرینەی کاربۆهیدراتەکە لە سەرەتاکانی ڕیخۆڵە باریکە هەرس دەبن و هەڵدەمژرێن. بەڵام ئەم کردارە بەردەوام دەبێت تا دەگاتە کۆتای ڕیخۆڵە باریکە. بەشێك لەو کاربۆهیدراتانەی خۆراگرن، ئەوێش تێپەڕ دەکەن و دەگەنە ڕیخۆڵە گەورە. لەوێ بەکتریاکان سوودیان لێ وەردەگرن بۆ گەشە سەندن و بەمەش قۆڕەقۆڕ و غازات و سکچوون دروست دەبێت.



کاربۆهیدرات دوای هەڵمژران لەلایەن ڕیخۆڵەوە، لە ڕێی خوێنەوە دەگاتە جگەر. لەگەڵ ئەوەدا پەنکریاس هۆرمۆنێک دەردەدات بە ناوی «ئەنسۆلین». ئەنسۆلین کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر زیندەپاڵ (مێتابۆلیزم-الأيض)ی کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتین هەیە، یارمەتیی شەکر دەدات بۆ چوونە نێو خانەکانی جگەر و ماسوولکەوە تا سوودی لێ وەربگیررێت. لە هەمان کاتدا ئەو شەکرەی زیادە دەیگۆڕێت بۆ گلایکۆجین (کە نیشاستەی ئاژەڵییشی پێدەوترێت) و خەزن کردنی لە جگەر و ماسوولکەکاندا و گۆڕینی بۆ چەوریی سیانی و کۆ کردنەوەی لە شانە چەورییەکاندا، بەم جۆرە ڕێگری دەکات لە بەرز بوونەوەی شەکری خوێن و سەرەنجامیش قەڵەوی دروست دەکات.

نەبوونی ئەنسۆلین یان باش کار نەکردنی بەهۆی بوونی بەرگری لە دژی، دەبێتە هۆی ئەوەی شەکر نەتوانێت بچێتە ناو خانەکانەوە. کەواتە سەرەڕای ئەوەی شەکر لە لوولەکانی خوێندا بەرزە، خانەکان لێی مەحروومن! ئەوەی لە نەخۆشیی شەکرەدا ڕوو دەدات، ڕێك ئەمەیە.

دوای تێپەڕ بوونی ٢-٣ سەعات بەسەر نان خواردندا، وردە وردە شەکری خوێن ڕوو لە دابەزین دەکات. بۆ ئەوەی زۆر دانەبەزێت، پەنکریاس واز لە دەردانی ئەنسۆلین دێنێت و

دەكەوێتە دەردانی هۆرمۆنێكی تر بە ناوی «گلووكاگۆن» كە بەپێچەوانەی ئەنسۆلین كار دەكات. ئەمەش بەوەی ڕێگری دەكات لە دروست بوونی گلایكۆجین لە جگەردا، نەك هەر ئەوە بەڵكو دەكەوێتە دروست كردنی گلووكۆز لەو گلایكۆجینەی لە جگەردا خەزن كراوە، تا ئاستی گلووكۆز بەرز ببێتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی مێشك و خڕۆكە سوورەكانی خوێن وزەیان لێنەبڕێت.[١٣]

سەرنج:

- ئەوەی لە نەخۆشیی شەكرەدا بەرز دەبێتەوە و دەپێورێت، هەموو شەكری خوێن نییە، بەڵكو تەنها یەكێكە لە جۆرەكانی شەكر كە (گلووكۆز)ە. كەواتە كاتێك باس لە شەكرە دەكرێت، باس باسی بەرز بوونەوەی گلووكۆزە نەك شەكر بەگشتی. بەڵام لەبەرئەوەی گلووكۆز زۆرینەی شەكری خوێن پێكدەهێنێت و لەناو خەڵكیشدا هەر وا ڕۆیشتووە و بۆ ئاسان كردنی باسەكەش، هەر شەكرمان لەجێی گلووكۆز بەكار هێناوە. بۆیە لە هەر شوێنێكی ئەم كتێبە جۆری شەكر دیار نەكرابێت و تەنها وترابێت شەكر، ئەوە مەبەست لێی (گلووكۆز)ە.
- ئەوە ڕاستە كە هەندێك شەكرەدار دەڵێن "هیچیش نەخۆین، شەكرمان هەر بەرز دەبێت!"، چونكە جگەر دەتوانێت گلووكۆز لە گلایكۆجین و چەوری ژێر پێست و... هتد بەرهەم بهێنێت.

جۆرەکان

شەکرە سێ جۆری سەرەکیی هەیە، کە ئەگەرچی هەموویان لەوەدا یەکن کە ڕێژەی شەکری خوێن تێیاندا بەرز دەبێت، لێ میکانیزمی شەکر بەرز بوونەوەکە تێیاندا جیاوازە.

أ- شەکرەی جۆری یەك

لەم جۆرەی شەکرەدا بەرگریی لەش دەکەوێتە تێکشکاندنی ئەو خانانەی پەنکریاس کە کاریان دەردانی ئەنسۆلینە. ئەم پرۆسەیە ماوەیەکی درێژی چەند ساڵە دەخایەنێت تا ئەنجامەکانی دەردەکەون. نیشانەکانی شەکرە تەنها ئەو کات دەردەکەون کە ٧٠-٨٠٪ی ئەو خانانە لەنێوچووبن.[١٤]

ئەم جۆرەی شەکرە پەیوەندیی زۆری بە کۆئەندامی بەرگریی لەشەوە هەیە، بۆیە زۆر جار نەخۆشیی دیکەی پەیوەست بەو کۆئەندامەی لەگەڵدایە، وەك نەخۆشیی ڕژێنی دەرەقی، کەمخوێنیی کوشندە و بەڵەکی.[١٥] لەمەوە هەر نەخۆشێك یەکێك لەو نەخۆشییانەی هەبێت، دەبێت بزانێت ئەگەری تووشبوونی بە یەك یان زیاتر لەوانی تریش هەیە، بۆیە دەبێت ئاگای لە خۆی بێت و ناوبەناو پشکنین بۆ خۆی بکات.

ئەم جۆرە شەکرەیە کەمتر بەهۆی بۆماوەییەوە ڕوو دەدات، بە جۆرێك هۆکاری بۆماوەیی تەنها سێیەکی هۆکارەکانی پێکدەهێنێت.[١٦] بەڵکو بەهۆی هەمامەنگیی چەند هۆیەکی بۆماوەیی و دەرەکی و بەرگرییەوە ڕوو دەدات.[١٧]

هۆیە دەرەکییەکان:

ڕۆڵی گرینگیان لە هان دانی دەرکەوتنی نەخۆشییەکەدا هەیە:

١. نەخۆشیی ڤایرۆسی

کاتێک ڤایرۆسێك بۆ نموونە هی ملەخرە، لە خانەکانی پەنکریاس دەدات، لەکاریان دەخات و بەمەش چەند کێشەیەکی تەندروستی دەکەونەوە، لەنێویاندا شەکرە.[18]

٢. خۆراك



هەستەوەریی خۆراکی کاتێك ڕوودەدات کە بەرگریی لەش دژە تەن دروست دەکات لە دژی خۆراکێك، بەڵام لەو نێوەندەدا بەهەڵە دژە تەنی تر دروست دەکات کە هێرش دەبەنە سەر خانە ئاساییەکانی لەش و لەنێویشیاندا پەنکریاس. پێدانی هەر خۆراکێك جگە لە شیری دایك بە منداڵی ساوای خوار تەمەن چوار مانگی، بۆی هەیە ئەو مەترسییەی لێ بکەوێتەوە.[19] خواردنی بەرهەمە شیرەمەنییەکان لەلایەن دایکەوە لە مانگەکانی شیر دان بە کۆرپەکەی، هەمان کاریگەریی هەیە لەسەر منداڵەکە. بۆیە وا باشە دایکانی شیردەر شیر و بەرهەمە شیرەمەنییەکانی تر نەخۆن. بۆ ئەوەی تا دەکرێت بەر بگیررێت

له ئەگەری تووشبوون بە هەستەوەری دژی شیر و بەرهەمەکانی، کە ئەو جۆرە هەستەوەرییە لە هی هەموو خواردنێك باوترە.

یەکێکی تر لەو خواردنانەی هەستەوەری دروست دەکات، بەرهەمەکانی گەنمە. بۆیە وا باشە منداڵ تا تەمەنی ساڵێك تێپەڕ دەکات، گەنم و بەرهەمە گەنمییەکانی پێنەدرێت.[20]

٣. گریمانەی پاکژی

کەم نەخۆش کەوتن بەهۆی میکرۆبەوە لە سەرەتاکانی منداڵیدا دەبێتە هۆی سنووردار بوونی گەشەی کۆئەندامی بەرگری، ئەمەش سەردەکێشێت بۆ ئەو نەخۆشییانەی پەیوەندییان بە بەرگرییەوە هەیە، لەنێویشیاندا شەکرەی جۆری یەك.[21]

ب- شەکرەی جۆری دوو

بەربڵاوترین جۆری شەکرەیە، بە جۆرێك نزیکەی ٩١٪ی حاڵەتەکانی شەکرە پێکدەهێنێت.[٢٢]

ئەم جۆرە نەخۆشییەکی کەمێك ئاڵۆزترە لەوەی جۆری یەك. لەمەیاندا لە سەرەتادا ڕێژەی ئەنسۆلین کەم نییە، بەڵکو بەهۆی کۆمەڵێك هۆوە (کە دواتر دێنە باس کردن)، بەرگری هەیە لە دژی کاری ئەنسۆلین. ئەم جۆرەی شەکرە پەیوەندییەکی بەهێزی بە بۆماوەوە هەیە.[٢٣] هەر کەسێك یەکێك لە باوانی تووشی ئەم جۆرەی شەکرە هاتبێت، ئەگەری تووشبوونی خۆیشی زیاد دەکات، خۆ ئەگەر هەردووکیان تووشی هاتبن، ئەگەری تووشبوونی ئەمیش ٤٠٪یە.[٢٤] بەڵام هۆیە دەرەکییەکانیش ڕۆڵێکی فرە کاریگەریان هەیە لە گەشە سەندنیدا.[٢٥]

لەم جۆرەدا نەخۆشییەکە بە شێوەیەکی لەسەرخۆ گەشە دەسەنێت و نیشانەکانی نەخۆشییەکەش کەمتر دەردەکەون، بۆیە زۆر جار بە ڕێککەوت دێتە دەستنیشان کردن و بەشێکی تووشبووانیش هەر بە دەستنیشان نەکراوی دەمێننەوە، تا ئەوەی تووشی لێکەوتەکانی دەبن وەك جەڵتەی دڵ و مێشك و ... هتد. ئەو کات کە پشکنینیان بۆ دەکرێت، دەردەکەوێت شەکرەیان هەیە. ٢٥٪یان بەم جۆرە نەخۆشییەکەیان دەستنیشان دەکرێت.[٢٦]

هۆیە دەرەکییەکان:

١. تەمەن: بەساڵدا چوون ئەگەری تووشبوون بە شەکرەی جۆری دوو زیاد دەکات، بۆیە شەکرە زیاتر لە کەسانی تەمەن ناوەند و بەساڵاچوودا باوە.[٢٧]

٢. قەڵەوی: بەتایبەت ورگنی، چونکە چەوریی ورگ لە ڕووی زیندەپاڵەوە چالاکە (بەئاسانی دەگۆڕرێت بۆ شەکر).

یەکێك لەو نەخۆشییانەی پەیوەندیی زۆر بەهێزیان بە قەڵەوییەوە هەیە، شەکرەیە. پەیوەندییەکەیان ئەوەندە بەتینە، لێکۆڵەران لە حەفتاکانی سەدەی ڕابردووەوە ناوی هەردووکیانیان تێکەڵ کردووە و زاراوەیەکیان لێ دروست کردوون بە ناوی «*Diabesity*»،[٢٨] کە دەکرێت بە کوردی بیکەینە «شەڵەوی»!

٨٠٪ی ئەوانەی شەکرەیان هەیە قەڵەون یان پێشتر قەڵەو بوونە.[٢٩] مەترسیی تووشبوون بەم جۆرەی شەکرە ١٠ قات زیاد دەکات لەو کەسانەی زۆر قەڵەون. ئەگەرچی زۆربەی ئەوانەی تووشی شەکرە دەبن قەڵەون، بەڵام مەرج نییە هەموو قەڵەوێك تووشی شەکرە ببێت. کەواتە قەڵەوی تەنها لەو کەسانەدا دەبێتە هۆی شەکرە کە لە ڕووی بۆماوەییەوە ئامادەییی تووشبوونیان تێدایە.[٣٠]

٣. خۆراك: نەبوونی سیستەمێکی خواردنی تەندروست کە زۆربەی خەڵکی ئەم سەردەمە پێوەی گرفتارن، ئەگەری تووشبوون بە شەکرە زیاد دەکات.

لێتوێژینەوە زانستییەکان ئەوە دەردەخەن کە شەکرەی جۆری دوو لە زۆرخۆریدا ڕوودەدات، بەتایبەت ئەگەر هاودەم بێت لەگەڵ قەڵەوی و کەم جووڵان.



چەند لێکۆڵینەوەیەکی نوێ ئەوەیان دەرخستووە کە پەیوەندییەکی پتەو هەیە لەنێوان بەکاربردنی شەکر بە شێوەیەکی گشتی و بەتایبەت خواردنەوە شیرین کراوەکان (و لەنێویشیاندا ئاوی میوە) لەگەڵ تووشبوون بە شەکرەی جۆری دوو.[31]

کاربۆهیدراتی پاك کراو (برنج و ئاردی سپی)، گۆشتی برژاو لەسەر خەڵووز (تکە و کەباب) و قاوە لەو خواردن و خواردنەوانەن کە بە دروستکەری شەکرە دادەنرێن.[32]

٤. کەم جووڵان: جووڵەی ماسوولکە پێویستیی بە شەکر هەیە وەك سووتەمەنی. بۆیە کە جووڵە کەم دەبێتەوە، ئەو "سووتەمەنی"یە کۆ دەبێتەوە. کەم جووڵان دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە ماسوولکەکاندا. بۆیە ئەو کەسانەی کەم دەجووڵێن، بەرگریی لەشیان لە دژی ئەنسۆلین زیاترە بەچاو ئەوانەی هەمان ڕاددەی قەڵەوییان هەیە وەلێ چالاکن. ئەمە سەرباری ئەوەی جووڵە دەبێتە هۆی چوونی شەکر بۆ ناو ماسوولکەکان بێ بوونی پێویستی بە ئەنسۆلین، بەم جۆرەش

پێویستیی دەردرانی ئەنسۆلین لەلایەن پەنکریاسەوە کەم دەبێتەوە.[33]

٥. ماڵ گواستنەوە شاران: بار کردنی بێشوماری گوندنشینان بۆ شارەکان، کە نەك هەر لای خۆمان بەڵکو لە سەرتاپای جیهاندا ڕۆژ بە ڕۆژ لە زیاد بوونە و بە هۆیەکی بەربلاوی زیاد بوونی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دوو دادەنرێت. ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە خەڵکی گوندی دەبن بە شاری، ئیتر جووڵە و کار و خواردنی تەندروستیان کەم دەبێت و فشاری دەروونی و دەست بردنیان بۆ خواردنی خێرا و ناتەندروست زیاد دەبێت.

بەپێی ئامارەکان لەبەرانبەر ١٤٥,١ ملیۆن گوندی ٢٦٩,٧ ملیۆن شاری شەکرەیان هەیە.[34]

٦. جگەرە: ئەمیش هۆیەکی تایبەتە کە ئەگەری تووشبوون بە شەکرە زیاد دەکات.[35]

٧. فشاری دەروونی و کەم خەوی: هەردووکیان دەبنە هۆی زیاد ڕژانی هۆرمۆنی (کۆرتیزۆڵ) کە بەپێچەوانەی ئەنسۆلین کار دەکات، بەوەش شەکرە دەخەنەوە.[36]

٨. داو و دەرمان: هەندێك دەرمان کە بۆ نەخۆشییەکانی نەهێـڕەبوو، دڵ سستی، فشار بەرزی و... هتد بەکار دەهێنرێن، ڕۆڵیان لە پەرەسەندنی نەخۆشیی شەکرەدا هەیە.[37]



ئەوانەی ئەگەری تووشبوون به شەکرەیان هەیە

زۆر گرینگــە ئـــەو کەســانە دیـــار بکــرێن کــە لــەژێر هەڕەشەی تووشبوون بە شەکرەدان، تا ئاگایــان لــە خۆیــان بێت و ناو بە ناو پشــکنین بــۆ خۆیــان بکــەن. ئەمــەش بــۆ ئەوەی لە کاتی دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە لێیان، زوو چارەی خۆیان بکەن، تا تووشی لێکەوتەکان نەبن.

هەر کەسێک یەکێک یان زیاتر لــەم خاڵانــە بیگرێتــەوە، ئەوە لەو کەسانەیە:

١. پێشتر ئەنــدامێکی خێزانەکــەی تووشــی شــەکرەی جۆری دووی هاتبێــت.

٢. بەساڵاچوو بێــت.

٣. قەڵەو بێــت.

٤. زۆر گوێ بە چەندێتی و چۆنێتیی خواردن نەدات.

٥. زۆر چالاک نەبێــت.

٦. خانمێک کیس لە هێلکەدانی هەبێــت.

٧. ژنێــک پێشــتر لــەکاتی دووگیــان بوونیــدا تووشــی شەکرە هاتبێــت.

٨. ژنێک پێشتر منداڵێکی بووبێــت کێشــی ٤,٥ کیلــۆ و زیاتر بووبێــت.

٩. فشار بەرزیی خوێن (زەختــ)ی هەبێــت.

١٠. بەدچــەوری (بــەرزیی چــەوریی خــراپ و نزمیــی چەوریی باش)ی ناو خوێنی هەبێ.

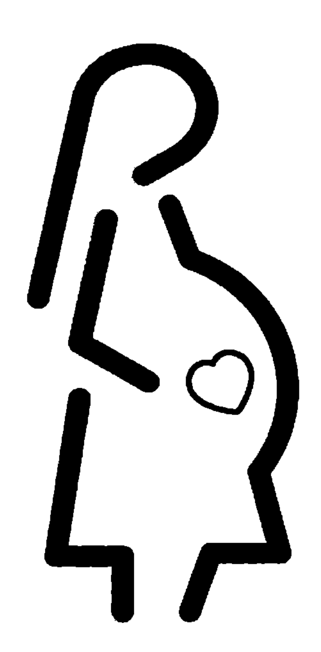
١١. نەخۆشــیی دەروونیــی وەک خــەمۆکی یــان شیزۆفرینیای هەبێت و لەسەر چارەسەریان بێــت. [٣٨، ٣٩]

ج- شەکرەی دووگیانی



لە ماوەی دووگیانی و زیاتریش لە نیوەی دووەمیدا، بەهۆی ئەوەی ویلاش چەند هۆرمۆنێک دەردەدات کە بەربەرەکانێی ئەنسۆلین دەکەن، هەستیاری بۆ ئەنسۆلین کەم دەبێتەوە و بەمەش شەکری خوێن بەرز دەبێتەوە. ئیتر لەو ژنانەدا کە خۆیان ئامادەییان تێدایە بۆ تووشبوون بە شەکرە، زیندەپالی شەکر تێکدەچێت و ئەم جۆرەی شەکرە دروست دەبێت.

شەکرەی دووگیانی بریتییە لەو شەکرەیەی بۆ یەکەم جار لە ماوەی دووگیانیدا تووشی نەخۆش دەبێت یان دەدۆزرێتەوە.[٤٠] شەکرەیەک پێی دەوترێت شەکرەی دووگیانی کە دوای زەیستانی نەمێنێت. بەڵام کێشە ئەوەیە ئەو ژنانە ئەگەری تووشبوونەوەیان لە سک کردنەکانی دواتردا و تووشبوونیان بە شەکرەی جۆری دوو زۆرە. هەر وەک منداڵەکانیشیان ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرە لە قۆناغی هەرزەکاری و نەوجەوانیدا زیاترە لە کەسانی دی.[٤١] بۆیە پێویستە دوای زەیستانی و دواتریش، چاودێریی شەکری خوێنی ئەو ژنانە بکرێت. ئەگەر شەکریان هەر ئاسایی



بوو، ڕێنمایی بکرێن بە گۆڕینی شێوازی ژیانیان، تا ئەگەری تووشبوونیان بە شەکرە کەم ببێتەوە.[٤٢]

شەکرە لە کاتی دووگیانیدا کۆمەڵێك کاریگەریی نەرێنی لەسەر کۆرپەلە و دایکەکە دروست دەکات، وەك شێوانی زگماکی و زلیی کۆرپەلە – کە ئەمەش سەر دەکێشێت بۆ پێویست بوونی نەشتەرگەریی قەیسەری، هەروەها دابەزینی شەکر لە کاتی نەوزادیدا.

ئەو ژنانەی ئەگەری تووشبوونیان هەیە کێن؟

١. ژنێك زۆر قەڵەو بێت.
٢. پێشتر منداڵێکی بووبێت کێشی ٤,٥ کیلۆ و زیاتر بووبێت.
٣. لە سکێ کردنی پێشتریدا تووشی شەکرە بووبێت.
٤. خزمێکی پلە یەکی تووشی شەکرە هاتبێت.[٤٣]

پۆلێن کردن

گرینگە دوای دەستنیشان کردنی شەکرە، جۆرەکەی یەکلایی بکرێتەوە، چونکە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە چۆنیەتیی چارەسەر کردنیان. هەر چەندە جیاوازیی نێوان جۆرەکانی یەك و دوو ڕوونە، بەڵام هەندێك جار لێکچوون لەنێوانیاندا هەیە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی یەکلا کردنەوەی جۆری شەکرەکە ئاسان نەبێت، تا ئەوەی لەگەڵ کاتدا و بەپێی وەڵامی بۆ چارەسەرییە جۆراوجۆرەکان ڕوون دەبێتەوە.

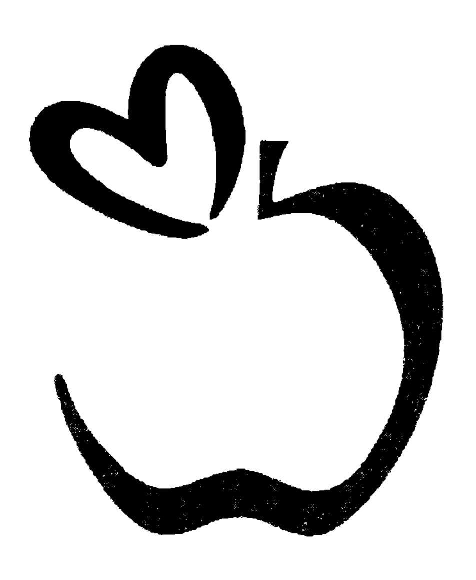
جیاوازییەکان

شەکرەی جۆری یەك:

- بەزۆری لە خوار تەمەنی ٤٠ساڵی ڕوو دەدات.
- نیشانەکانی نەخۆشییەکە بە چەند هەفتەیەك دەردەکەون.
- کێشی تووشبووەکان ئاسایی یان کەمە.
- زوو چارەسەر نەکرێن ژیان لەدەست دەدەن.
- لە کاتی دەستنیشانی نەخۆشییەکەیاندا هیچ لێکەوتەیەکی شەکرەیان تووش نەبووە.
- تووش بوون بە شەکرە لە خێزانەکانیاندا باو نییە.
- بۆی هەیە پێشتر نەخۆشییەکی پەیوەست بە بەرگرییان هەبووبێت.

شەکرەی جۆری دوو:

- بەزۆری لە سەرووی تەمەنی ٥٠ساڵی ڕوو دەدات.
- نیشـانەکانی نەخۆشـییەکە بـە چـەند مـانگ و سـاڵێك دەردەکەون.
- تووشبووەکان قەڵەون.
- زووش چارەسەر وەرنەگرن، ژیان لەدەست نادەن.
- چـواریەکیان لـە کـاتی دەستنیشـانی نەخۆشـییەکەیاندا، تووشی لێکەوتەیەکی شەکرە هاتوون.
- تووش بوون بە شەکرە لە خێزانەکانیاندا باوە.
- ئەگـەر چـۆن پێشـتر نەخۆشـییەکی پەیوەسـت بـە بەرگرییان هەبووبێت."



بەرەشەکرە

کاتێك بەهۆی نادروستیی شێوازی ژیانەوە شەکر بەردەوام لە خوێندا بەرز دەبێت، پەنکریاس دەردانی ئەنسۆلین زیاد دەکات. بەڵام لەو کەسانەدا کە خۆیان ئامادەییان بۆ نەخۆشییەکە تێدایە، ئەنسۆلین ناتوانێت وەك پێویست شەکر بخاتە ناو خانەکانەوە (بەتایبەتیش هی جگەر و ماسوولکەکان)، ئەمەش بەهۆی کەم بوونەوەی هەستیارییان بۆ ئەنسۆلین. بەم جۆرە بەرگری دژ بە ئەنسۆلین دروست دەبێت. جا ئەمە قۆناغێکی پێش شەکرەیە، هەر بۆیە پێی دەوترێت «بەرە شەکرە* – *Prediabetes*» یان «شەکرەی شاراوە– *Latent diabetes*».

شەکری خوێنی تووشبووانی بەرەشەکرە لە هی کەسانی ئاسایی زیاتر و لە هی کەسانی نەخۆشیش کەمترە. ئەگەرچی ئەم حاڵەتە لەوەدا لەگەڵ شەکرەدا یەك ناگرێتەوە کە کاریگەریی خراپی بۆ چاو و گورچیلە و دەمارەکان هەبێت، لێ لەوەدا لەگەڵی یەك دەگرێتەوە کە دەبێتە هۆی جەڵتەی دڵ و مێشك و گیرانی لوولەی خوێنی پەلەکان، هەر وەك لەگەڵ کاتیشدا ئەگەری گۆڕانی بۆ شەکرەی تەواو زۆرە.[٤٥] بەڵام زۆر بەڵگەی زانستی بەدەستەوەن کە دەیسەلمێنن وەرزش و خۆراکی تەندروست کاریگەرییان زۆرە لە ڕێگری کردن لەو گۆڕانەی.[٤٦] بۆیە پێویستە ئەو کەسانە ساڵانە پشکنینی شەکریان بۆ بکرێت

* بەرە- پێشگرێکە بە مانای "پێش" دێت، وەك چۆن دەوترێت بەرەبەیان، بەرەجەژن...

و ئەو هۆکارانەی تریش کە هەماهەنگی لەگەڵ شەکرە دەکەن بۆ خستنەوەی جەڵتە (وەك جگەرە کێشان، فشار بەرزیی خوێن، بەدچەوری) زۆر بەباشی چارە بکرێن.[٤٧]



پێشنیازەکان بۆ خواردنی دروست

ئەوانەی کە لە قۆناغی بەرەشەکرەدان و تەنانەت ئەوانەش کە هێشتا هیچ کێشەیەکی تەندروستییان نییە، وا باشە جگە لە زیاد کردنی چالاکیی جەستەییان، کۆمەڵێک گۆڕانکارییش لە شێوازی خواردنیاندا بکەن تا لە شەکرە دوور بکەونەوە؛

١. خواردنەوەی ئاو و چای و قاوە لەجیاتی شەربەت و خواردنەوە گازاوی و شەکراوییەکانی تر.
٢. خواردنی سێ جار سەوزە و میوەی تازە لە هەر ڕۆژێکدا.
٣. هەڵبژاردنی گوێز و میوە و ماست وەك ژەمی سووك.
٤. مەی نەنۆشین یان زۆر کەم نۆشین.
٥. هەڵبژاردنی قاشی تەنکی گۆشتی مریشك و ماسی لەبری گۆشتی سوور و هی ئامادەکراو.
٦. بەکارهێنانی گوشراوی بندق لە جیاتی شۆکولاتە و مرەبا.
٧. خواردنی برنج و ئاردی بۆر لەجیاتی برنج و ئاردی سپی.

شیکارەکان

١. شیکاری شەکری خوێن

بە دوو شێواز دەکرێت، شێوازێکیان ئەوەیە کە لە تاقیگەدا بە ئامێر و بە چەند قۆناغێك دەکرێت، شێوازەکەی تریش ئەوەیە کە بەو ئامێرە دەستگێڕانە دەکرێت کە نەخۆشەکان لە ماڵەوە بەکاری دەهێنن. لە دەستنیشان کردنی شەکرەدا، تەنها پشت بەوەی تاقیگە دەبەسترێت،[٤٩] چونکە ئەوی تر وەك پێویست ورد نییە، لەبەر ئەوەی لە ڕێی خوێنی موولوولەکانی سەرەپەنجەوە دەکرێت، نەك وەك ئەوەی تاقیگە کە لە ڕێی خوێنی لوولە (دەمار)ەوە دەکرێت، بەم جۆرە کەمێك زیاد دەخوێنێتەوە، چونکە ڕێژەی شەکر لە موولوولەکان زیاترە لە هی لوولەکانی خوێن.[٥٠] بەڵام بەکار هێنانی لە ماڵاندا و بۆ چاودێریی شەکرە شتێکی باشە.



بەپێی کاتی پشکنینیش، دەکرێن بە دوو بەشەوە:

• شەکری خوێن لە خورێنی
*(Fasting Plasma Glucose)**



بریتییە لەو پشکنینەی بەلایەنی کەم هەشت سەعات دوای نان نەخواردن دەکرێت.[51] گرینگە ئەو ماوەیە هەر ئەوەندە بێت، نە زیاتر نە کەمتر. زۆر جار نەخۆش نانی ئێوارە دەخوات و بۆ بەیانی دەچێت بۆ پشکنین. هەندێك جار ماوەکە زیاد لە ١٤ سەعات دەبێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی بەتەواوی دەرنەچێت. بۆیە وا باشە نەخۆشەکە دەوری ١٢ی شەو شتێك بخوات، بۆ بەیانیش سەعات هەشت پشکنینەکە بکات. لەو ماوەیەدا هەر شتێك خورابێت یان خورابێتەوە، با شیرینیش نەبێت، پشکنینەکە لەوە دەردەچێت پێی بوترێت بێ نان خواردن کراوە. تاکە شتێك لەم ڕێسایە بەدەر بێت ئاوە.

شەکری خوێن لە خورێنی لە کەسی ئاساییدا لە ١١٠ مگم\دل کەمترە.

---

* پێشتر پێی دەوترا *Fasting Blood Sugar*، ئێستا بەم جۆرە گۆڕراوە، چونکە ئەوەی دەپێورێت تەنها گلووکۆزی ناو پلازمای خوێنە، نەک شەکری خوێن بەگشتی. بە هەمان شێوە ئەوی تریش لە *Random Blood Sugar*ەوە گۆڕراوە.

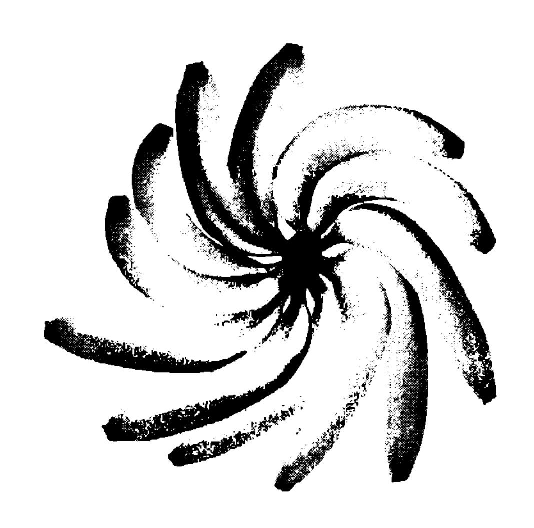
• **شەکری خوێنی هەڕەمەکی**
(Random Plasma Glucose)

بریتییە لەو پشکنینەی بێ حسێب کردن بۆ کاتی تێپەڕیو بەسەر خواردندا دەکرێت. لە کەسی ئاساییدا لە ١٤٠مگم\دل کەمترە.

٢. هیمۆگلۆبینی شەکراوی

هیمۆگلۆبینی شەکراوی (HbA_{1C}) تێکڕای شەکری خوێن لە دوا ٢-٣ مانگ پیشان دەدات،[٥٢] هەر بۆیە لەناو خەڵکی ئێمەدا بە "فەحسی سێ مانگە" ناسراوە.

ئەم شیکارە پێوەرێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی بزانرێت تا چەند شەکر لەژێر کۆنترۆڵدایە.



نیشانەکانی شەکرە

١. تینوێتی و ناو دەم وشکی
٢. میز زۆری
٣. شەوان هەڵسانەوە بۆ میز کردن
٤. شەکەتی و لەش داهێزران
٥. لاواز بوون
٦. بەر چاو لێڵی
٧. خورشتی زێ و هەوکردنی سەری چووك
٨. دڵ تێکەڵ هاتن
٩. ژانە سەر
١٠. زۆرخۆری و دڵ چوون بۆ شیرینی
١١. خولك تێك چوون، دەمارگرژی، تەرکیز پێنەکران[٥٣]

کەسێك بەکێك یان زیاتر لەمانەی هەبێت، ڕەنگە شەکرەی هەبێت، کە دواتر بە پشکنین دەردەکەوێت، وەلێ هیچیشیانی نەبێت، نابێتە بەڵگەی ئەوەی شەکرەی نەبێت. بۆیە ئەوانەی ئەگەری تووشبوونیان هەیە (کە پێشتر ئاماژەمان پێدا کێن)، دەبێت ناوبەناو پشکنین بۆ خۆیان بکەن.

دەستنیشانی شەکرە

شەکرە بەم جۆرە دەستنیشان دەکرێت:

١. شەکری خوێن لە خورێنی (١٢٦ مگم\دل) و بەسەرەوە بێت.

٢. شەکری خوێنی هەڕەمەکی (٢٠٠ مگم\دل) و بەسەرەوە بێت.[٥٤]



- لە حاڵێکدا دەوترێت کەسەکە شەکرەی هەیە کە لەگەڵ ئەوەی ئەو پێوەرانەی لێ بێتە جێ، نیشانەکانی شەکرەشی هەبێت. ئەگەر نا، بە یەک جار ناتوانرێت ئەو بڕیارە بدرێت، بەڵکو دەبێت کاتێکی تر بۆی دووبارە بکرێتەوە.[٥٥] ئەگەر هەمدیس وا دەرچووەوە، بە شەکرەدار دادەنرێت، با هیچ نیشانەیەکیشی نەبێت.
- وەک پێشتریش ئاماژەی پێدرا، تەنها کاتێک بڕیار لەسەر ئەوە دەدرێت کەسێک شەکرەی هەیە، ئەو پشکنینانەی لە تاقیگە ئەنجام دابێت. بە هیچ جۆرێک پشت بە ئامێری بچووکی شەکرپێو نابەسترێت لە دەستنیشانی شەکرەدا.

پشکنین و چاودێری

زۆرێک لە شەکرەداران و بەتایبەتیش ئەوانەی لەسەر ئەنسۆلینن، پێویستە فێری چۆنیەتیی خۆ پشکنین بکرێن، تا بەردەوام ئاگایان لە شەکری خوێنیان بێت و بەو پێیە ئەنسۆلین وەربگرن یان سەردانی نەخۆشخانە بکەن، بەمەش ڕێگری لە لێکەوتەکانی شەکرە بکەن. چونکە یەک جار و دوو جار پشکنین لە نەخۆشخانە یان لای پزیشک بەهایەکی ئەوتۆی نییە. گرینگترین پشکنین ئەوەیە نەخۆشەکە خۆی بۆ خۆی بکات و خوێندنەوەکان تۆمار بکات و پاشان بە پزیشکیان پیشان بدات.

هەرچی سەردان کردنی پزیشکیشە، ئەوە پێویستە نەخۆشەکە تا ژیانی ماوە، ناوبەناو و لە ماوەی دیار کراودا سەردانی پزیشک بکات. ئەو ماوەیەش لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت. بۆ نموونە ژنی دووگیانی شەکرەدار پێویستە هەفتانە سەردان بکات، بەڵام کەسێك شەکرەی جۆری دووی هەبێت و شەکرەکەی باش کۆنترۆڵ بێت، دەتوانێت ساڵی جارێك سەر بدات.[56] ئەوە گرینگە کە ئەو سەردانانە سەردانی هەر وا ئاسایی نەبن، بەڵکو پێویستە شیکارەکانی (خوێن، میز، چەوریی خوێن، هیمۆگلۆبینی شەکراوی، پشکنینی فرمانەکانی جگەر و گورچیلە و ڕژێنی دەرەقی)یان بۆ بکرێت، ئەمە جگە لە پێوانی فشاری خوێن و پشکنینی چاو و قاچ و پێیەکان.[57]

چارەسەری شەکرە

لە حاڵەتە نوێکانی شەکرە، لە نزیکەی ٥٠٪ی نەخۆشەکان دەکرێت کۆنترۆڵی شەکریان بکرێت تەنها بە ڕێنمایی لەمەڕ گۆڕینی شێوازی خواردن و ژیان. ٢٠-٣٠٪یان هاوکات پێویستیان بە دەنك (حەب)یش و ٢٠-٣٠٪شیان پێویستیان بە ئەنسۆلین هەیە.[58] لەو نەخۆشانەدا کە گومانی جۆری یەکیان لێدەکرێت، پێویستە دەمودەست دەست بە ئەنسۆلین بکرێت. بەڵام لەو نەخۆشانەدا کە گومانی جۆری دوویان لێدەکرێت، یەکەم هێڵی چارە کردن بریتییە لە ڕێنمایی کردن لەمەڕ شێوازی ژیان و خواردن.[59] ئەگەر بەو جۆرە شەکریان کۆنترۆڵ نەبوو، دەبێت دەست بە داو و دەرمان وەرگرتن بکەن.

بڕیار دان لەسەر چۆنیەتیی چارەسەر هەر وا ئاسان نییە، ئەمە وا دەکات ناوبەناو دەستکاریی چارەسەرەکە بکرێت تا ئەو کاتەی کۆنترۆڵی شەکر دەکرێت، بۆیە بەتایبەت لە سەرەتادا پێویستە نەخۆشەکە زوو زوو سەر لە پزیشك بدات.

ڕێنمایی دانە نەخۆش

زۆر پێویستە شەکرەدار لە چییەتیی نەخۆشییەکەی تێبگەیەنرێت و هیچی لێ نەشاررێتەوە، زانیاریی تەواوی پێبدرێت دەربارەی چارەسەر و چۆنیەتیی سەرهەڵدانی لێکەوتەکانی و شێوازی چاودێری کردنی نەخۆشییەکەی.

ئەوانەی دەخرێنە سەر ئەنسۆلین، گەرەکە فێر بکرێن چۆن بە دروستی دۆزی ئەنسۆلین دادەنێن و چۆن یەکەی ئەنسۆلین بەپێی رێژەی شەکری خوێن حسێب دەکەن و چۆن بەگوێرەی هۆکارگەلی وەك جووڵەی زۆر و تووشبوون بە نەخۆشیی تر و دابەزینی شەکر دەستکاریی دەکەن. پێویستە زانیارییان لەمەڕ نیشانە و چارەی دابەزینی شەکر پێبدرێت. هەر وەك پێویستە رێنماییی پێویستیش بکرێن دەربارەی ئەو گۆڕینانەی پێویستە لە شێوازی ژیان و خواردنیاندا بیانکەن.

شەکرەداران پێویستە شتێکیان بەردەوام پێبێت ئەوەی تێدا تۆمار کرابێت کە شەکرەیان هەیە و لەسەر چ دەرمانێکن و چۆن دەتوانرێت پەیوەندی بە کەسوکار و پزیشکەکانیانەوە بکرێت. جا دەکرێت ئەوە لە شێوەی کارت بێت یان بازن و ملوانکە.

گۆڕینی شێوازی ژیان

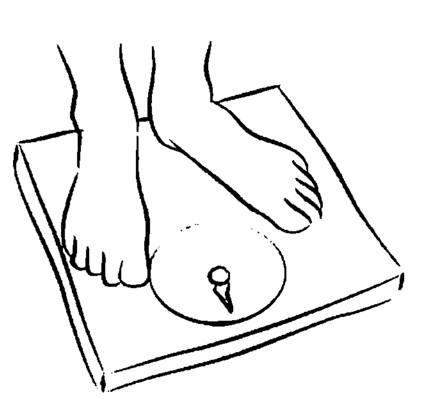
بەپێی لێکۆڵینەوەیەکی گۆڤـــاری بەناوبانگی *The New England Journal of Medicine* ٩١٪ی حاڵەتـــەکانی شەکرە، دەکرێت ڕێگرییان لێبکرێت لە ڕێی چاك کردنی شێوازی ژیان و خواردن.[٦٠] هەر ئەمـە بەسـە بۆ ئـەوەی نـەخۆش بزانێـت دەستکاریی شێوازی شـێواوی ژیـانی نـەکات، ناتوانێـت بـە هـیچ شتێك دەربەستی نەخۆشییەکەی بێت.

کێش

یەکێك لە گـرینگترین ئـەو هۆکارانـەی دەبێتـە هـۆی دروسـت بوونی بەرگری لە دژی ئەنسۆلین و لەویشەوە شەکرە، قەڵەوییە– بەتایبـەتیش ورگنـــی. بۆیـە لـەناو ئـەو هۆکارانـەی شـەکرە کـە دەکرێت کۆنترۆڵ بکـرێن، هـیچ شـتێك بـە قـەد کـێش دابەزانـدن کاریگەریی نییە.[٦١] کێشی ئاسایی دەبێتە هـۆی کـەم کردنـەوەی مەترسیی پەیدا بـوونی لێکەوتـەکانی شـەکرە و کـەم کردنـەوەی پێویستی بە داو و دەرمان.[٦٢]

ئەو شەکرەدارانەی کێشیان زیادە، ڕێنمایی دەکـرێن هـەر لـە سەرەتاوە ٥–١٠٪ی کێشـیان داببـەزێنن، دواتـریش چـەند زیـاتر کێشیان داببەزێنن، ئەوەندە سوودی بۆیان هەیە.[٦٣]

دابەزاندی کێشیش لە ڕێی کەم کردنەوەی وزەی وەرگیراو (لە ڕێی پارێز لە خۆراك) و زیاد کردنی وزەی خەرج کراو (لە ڕێی وەرزش)ەوە دێتە دی.



ئەو پێوەرە زانستییەی بۆ کێشی ئاسایی و تەندروست بەکار دەهێنرێت بریتییە لە (پێنوێن*ی بارستایی جەستە – *Body Mass Index*)، کە بریتییە لە کێش بە کیلۆگرام لەسەر درێژی بە مەتر توان دوو، بەمەش یەکەکەی دەبێت بە (کگم\م[2]). ئەو ئەنجامەی دەردەچێت دەبێت لەنێوان ١٨,٥ بۆ ٢٤,٩ بێت.

بەڵام دەبێت بزانین کە هەر چوونە سەر تەرازوو بەس نییە، چونکە ئەو کێشی تەواوی پێکهاتەکانی جەستە (ئێسك، ماسوولکە، شلە...هتد) دەخوێنێتەوە، نەك ئەوەی چەندە چەوری لە لەشدا هەیە، ئینجا ئەوەش ناڵێت کە ئەو چەوریيە لە کوێیە، کە ئەو دوو هۆکارە هەردووکیان گرینگن بۆ تەندروستی. بۆیە جگە لە کێش، چێوەی ناوقەدیش گرینگە. چێوەی ناوقەد لە پیاودا ١٠٢ و لە ژندا ٨٨ سم بەسەرەوە بێت، دەکات تەندروستیی ئەو کەسە لە مەترسیدایە.[٦٤]

---

* پێنوێن: مُؤَشر

پارێز

جەستە بۆ فرمانە زیندەییەکانی پشت بەو وزەیە دەبەستێت کە لە خواردنەوە وەری دەگرێت. بۆیە دەبێت هەر هیچ نەبێت بەقەد ئەوەی گرینگی بەوە دەدەین سووتەمەنی "بەنزین" باش بکەینە ئۆتۆمبێلەکانمانەوە، ئاواش گرینگی بەوە بدەین سووتەمەنی باش "خواردنی تەندروست" بخەینە دەممانەوە!

پارێز ئەوەیە کە مرۆڤ بزانێت (چی، کەی، چەند) بخوات و جێبەجێی بکات. ئەمە ڕۆڵێکی زۆر کاریگەری هەیە لە کۆنترۆڵی شەکرەدا. نەخۆش بە پارێز دەتوانێت ڕێگری لە هەڵسان و دابەزینی شەکر بکات و کێشیشی ڕێك بخات. بەربلاوترین هۆی کەم بوونەوەی کۆنترۆڵی شەکرە بریتییە لە کەم کردنەوەی ئاگا بوون لە خواردن.

دەبێت شەکرەدار ژەمەکانی نان خواردنی بەڕێکی بەسەر کاتەکانی ڕۆژدا دابەش بکات و هیچیان نەپەڕێنێت، چونکە ئەمە سەردەکێشێت بۆ شەکر دابەزین، هەر وەك زاڵ بوون بەسەر ئارەزووی خواردنیش ئەستەم دەکات.[٦٥] بەتایبەت نانی بەیانی، لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە ئەوانەی نانی بەیانی دەخۆن، لەوانە باشتر کۆنترۆڵی شەکریان دەکەن کە نانی بەیانی ناخۆن. ئەمە جگە لەوەی باشتر دەتوانن کارەکانی ڕۆژانەیان ڕاپەڕێنن.[٦٦]

هەندێك جار نەخۆشانی شەکرە و بگرە کەسانی ئاساییش- لەوانەی کە دەیانەوێت خۆیان لاواز بکەنەوە، دەست دەدەنە پارێزی زۆر قورس، کە ئیتر لەوە دەردەچێت پێی بوترێت پارێز،

بەڵکو دەبێتە خۆ برسی کردن! کە مەترسیی زۆر گەورە لەسەر تەندروستی دروست دەکات.

دەبێت ڕۆژانە بە لایەنی کەم، ژنان ١٢٠٠ و پیاوانیش ١٤٠٠ کیلۆ کالۆری وەربگرن،[٦٧] کە ئەمەش بریتییە لەو وزەیەی جەستەی مرۆڤ لە حاڵەتی نەبوونی سادەترین جووڵەدا، بۆ فرمانی ئەندامە زیندەییەکانی جەستەی – وەك ترپەی دڵ و هەناسە و...هتد پێویستی پێیەتی. کەواتە وەرگرتنی وزەی لەوە کەمتر، زیان بەو ئەندامانە دەگەیەنێت.

دەبێت شەکرەداران سیستەمێکی باشی خواردنی تەندروست بۆ خۆیان دابنێن. بوونی سیستەمێکی خواردنی دروست بۆ کەسانی لەشساغیش گرینگە. بەڵام هەر چۆنێك بێت، ئەوان لەبەر ئەوەی تەندروستییان باشە، جەستەیان تا ماوەیەك دەتوانێت بەرگەی خواردنی نادروست بگرێت. لێ شەکرەداران، لەبەر ئەوەی نەخۆشی درێژ خایەنن و بەردەوام لەژێر مەترسیی لێکەوتە بەدەکانی شەکرەدان، دەبێت زۆر زۆر گرینگی بە شێوازی خواردنیان بدەن.

- کاربۆهیدرات



بەزۆری لە بەروبوومە ڕووەکییەکاندا هەیە وەك دانەوێڵە و میوە و پاقلەمەنییەکان. لەبەر ئەوەی ڕاستەوخۆ تێکدەشکێن بۆ گلووکۆز، زۆرترین کاریگەرییان لەسەر شەکری خوێن هەیە.

دەستبەردار بوونی تەواو لە کاربۆهیدرات هەر وا ئاسان نییە، بەڵام دەکرێت لە ڕووی چەندێتییەوە کەم بکرێتەوە و گرینگیش بە چۆنێتیی بدرێت، بۆ نموونە دانەوێڵە پاك نەکرێت. دانەوێڵەی پاك نەکراو زۆرێك ڤیتامین و کانزا و ڕیشاڵ لەخۆ دەگرێت کە بەشێکن لە خۆراکی تەندروست، هەر وەك ڕێگری دەکات لە قەڵەو بوون. ئینجا لەبەرئەوەش کە لە هی پاککراو درەنگتر هەرس دەبێت، کەمتر ڕێ بە هەڵبەز و دابەزی شەکر دەدات.[68] شەکرەدار دەتوانێت لە هەر ژەمێکدا پارچەیەك نانی گەنمی بۆر بخوات.[69]

ئینجا پێویستیشە ئەو بڕە کاربۆهیدراتەی دەخورێت، بەیەکسانی بەسەر هەر سێ ژەمەکەدا دابەش بکرێت.[70] بۆ

نموونـه: ئەگـەر ڕۆژیـی نانێـك بخورێـت، تـەنها لـە یـەك ژەمـدا نەخورێت، بەڵکو لە هەر یەکێك لە سێ ژەمەکەدا سێیەکی نانەکە بخورێت.

نابێت شەکرەدار دەم بۆ شەکر ببات بە هەموو جۆرەکانییەوە (شەکری سپی، شەکری قاوەیی، مرەببا).[71] هەر وەك نابێت ئـەو کاربۆهیدراتــەی دەیخـوات، ڕۆژیــی ٥٠ گـرام تێپــەڕ بکــات، بــە مەرجێك ئەویش لە خواردنە پێنوێن نزمەکانی شەکراوێتی بێت.[72]

پێوەری کاربۆهیدرات (پێنوێنی شـەکراوێتی- *Glycaemic Index*)ی پێدەوترێت کە بریتییـە لـە پێوانـەی بـەرز بوونـەوەی شەکری خوێن دوای خواردنی خۆراکێکی دیار کراو بـە بـەراود بـە خواردنی گلووکۆز.

کەواتـە خۆراکێـك ئـەو پێنوێنـەی چـەند بـەرز بێـت، دەکـات ئەوەنـدە زیـاتر شـەکری خـوێن بـەرز دەکاتـەوە، هـەر بۆیـە شەکرەدارانیش دەبێت ئەوەندە لێی دوور بکەونەوە.

بەپێی ئەو پێنوێنە، خۆراکەکان دەکرێن بە سێ بەشەوە:

١. پێنوێنی بەرزی شەکراوێتی *(High GI)*

ئەو خۆراکانەن کە پێنوێنی شەکراوێتییان ٧٠ بەسەرەوەیە.

٢. پێنوێنی مامناوەندی شەکراوێتی *(Intermediate GI)*

ئەو خۆراکانەن کە پێنوێنی شەکراوێتییان ٥٦-٦٩یە.

٣. پێنوێنی نزمی شەکراوێتی *(Low GI)*

ئەو خۆراکانەن کە پێنوێنی شەکراوێتییان ٥٥ بەخوارەوەیە.

***

دەبێت هەموو کەسێك و بەتایبەتیش شـەکرەداران زیـاتر دەم بـۆ خۆراکـە پێنـوێن نزمـەکان ببـەن، بـە شـێوەیەکی مامناوەنـد خۆراکـە پێنـوێن مامناوەنـدەکان بخـۆن، زۆر کـەمیش خۆراکـە

پێنوێن بەرزەکان بخۆن. هەڵبەت شەکرەداران تا پێیان بکرێت ئەمانەی دوایی (واتە پێنوێن بەرزەکان) هەر نەخۆن.

پێوەرێکی دیکەی گرینگ هەیە، ئەویش (بارە شەکر- *Glycaemic Load*)ە، کە بریتییە لەو بارە شەکرەی لە خۆراکێکی دیار کراودا هەیە. بۆیە خۆراکێک با پێنوێنی شەکراوێتیشی نزم بێت، کە زۆر خورا، خراپ دەبێت، چونکە ئەو کات بارە شەکرەکەی بەرز دەبێت.[٧٢] بۆ نموونە: پرتەقاڵ پێنوێنی شەکراوێتیی نزمە و شەکرەدار دەتوانێت بیخوات. بەڵام کاتێک بە پرتەقاڵێک و دووان واز نەهێنێت و زۆری لێبخوات، ئیتر لەوە دەردەچێت سەلامەت بێت، چونکە لەو حاڵەتەدا بارە شەکرەکە زیاد دەبێت.



لیستی پێنوێنی شەکراوێتیی چەند خۆراکێک[٧٤، ٧٥]

دانەوێڵە و کاربۆهیدرات

نان و سەموونی گەنمی سپی کراو: ٨٧
نان و سەموونی بۆری گەنم: ٤٩
نان و سەموونی جۆ: ٦٧
برنجی سپی (بە کوڵاوی): ٧٣ ± ٤
برنجی چەڵتووک (بە کوڵاوی): ٦٨ ± ٤
ساوەر: ٤٦
شەکر: ٦٥ ± ٤
هەنگوین: ٦١ ± ٣
کێك: ٥٩ ± ٦
پسکیت: ٦٨ ± ٤
گەنمەشامی: ٥٩

سەوزە و پاقلەمەنی

پەتاتە (بە کوڵاوی): ٧٨ ± ٤
پەتاتە (بە سوورکراوەیی): ٦٣ ± ٥
کوولەکە: ٦٤ ± ٧
گێزەر (بە خاوی): ١٦
فاسۆلیا: ٣١ ± ٣
فاسۆلیای قاوەیی: ٢٤ ± ٤
نیسك: ٣٢ ± ٥
نۆك: ٢٨ ± ٩

میوە

سێو: ٣٦ ± ٢

پرتەقاڵ: ٤٣ ± ٣

لالەنگی: ٥١ ± ٥

مۆز: ٥١ ± ٣

ئەنەناس: ٥٩ ± ٨

شووتی: ٧٦ ± ٤

کاڵەک: ٦٥ ± ٩

خورما: ٤٢ ± ٤

قۆخ: ٤٣ ± ٥

کیوی: ٥٣ ± ٦

هەرمێ: ٣٣

هەڵووژە (ئاڵووباڵوو): ٣٩ ± ١٥

شلیک (فراولە): ٤٠ ± ٧

قەیسی: ٥٧

هەنجیر: ٦١

ترێی سەوز: ٤٣

ترێی ڕەش: ٥٩

شیرەمەنی

شیر: ٣٩ ± ٣

دۆ: ٣٧ ± ٤

ماست: ٤١ ± ٢



- **پرۆتین**

لەبەر ئەوەی خواردنی کاربۆهیدرات بۆ شەکرەداران سنووردار دەکرێت، ڕێنماییان دەکرێت زیاتر پشت بە پرۆتین ببەستن بۆ بەدەست هێنانی وزەی پێویست، کە گرینگترین سەرچاوەی پرۆتینیش بەروبوومە ئاژەڵییەکانە. بەڵام نابێت خواردنی گۆشت و مریشك و ماسی ڕۆژانە ٨٥ گرام تێپەڕ بکات. بە شێوەیەکی مامناوەندییش دۆ و شیری کەم چەور بخورێت.[٧٦] ئەوەش گرینگە کە دەبێت چەوریی سەر گۆشتی ئاژەڵ و پێستی مریشك لێبکرێتەوە، هەرچی شێوەی ئامادە کردنیشیانە، ئەوە برژاندن، باشترە لە سوور کردنەوە.[٧٧]

پاقلەمەنییەکان بەدڵنیاییەوە سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینی ئاژەڵن. نیو کوپ پاقلەی کوڵاو یان نۆك، بە قەدەر ٥٠ گرام گۆشت و مریشك و ماسی سوودی هەیە.[٧٨]

ئەگەر کەسێك گۆشت وەك سەرچاوەی سەرەکیی پرۆتین هەڵبژێرێت، ئەوە ئەو کات سیستەمی خۆراکەکەی دەوڵەمەند دەبێت بە چەورییە تێرەکان، کە ئەمەش باش نییە.[٧٩] بۆیە لە گۆشتی سوور باشتر ماسییە، چونکە ڕێژەیەکی کەمتر چەوریی تێر و ڕێژەیەکی زۆری (ئۆمێگا-سێ)ش لە خۆ دەگرێت، لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ.[٨٠] بۆیە وا باشە هەفتەی دوو جار بخورێت.[٨١]

هێلکەش خواردنێکی باشە، بەڵام لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی زۆر کۆلیسترۆڵی تێدایە، وا باشە هەفتەی سێ جار زیاتر نەخورێت.[٨٢]

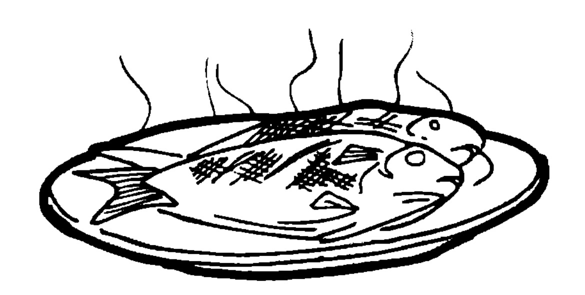
- **چەوری**

ئەگەرچی چەوری زۆر کەمتر لە کاربۆهیدرات کار دەکاتە سەر بەرز بوونەوەی شەکر، لێ لەبەرئەوەی وزەیەکی زۆر دەبەخشێت، دەبێت کەم بخورێت، تا بتوانرێت پارێزگاری لە کۆنترۆڵی کێش بکرێت.[٨٣] دەبێت چەوری کەمتر لە ٣٥٪ی خۆراکی ڕۆژانە پێکبێنێت.[٨٤]

چەوریی تێر (ڕۆنی مەیبو) دەبێتە هۆی ڕێگری لە کاری ئەنسۆلین و زیاد بوونی مەترسیی تووشبوون بە شەکرەی جۆری دوو،[٨٥] هەر وەك پەیوەندیی بە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵەوە هەیە و چەوریی خراپی خوێن بەرز دەکاتەوە، بۆیە دەبێت کەم بخورێت.[٨٦]

چەوریی ناتێر (زەیت) باشترین بژاردەیە. پێویستە ئەو بەرهەمانە بخورێن کە کەمترین ڕێژەی چەوریی تێر و چەوریی دەستکاری کراو لەخۆ دەگرن (کە هەردووکیان هۆکاری بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆڵن).

ئۆمێگا سێ چەوریی سیانی (ژێر پێست) و مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە،[٨٧] جگە لە گۆشتی ماسی کە گەورەترین سەرچاوەیەتی، لە گوێز و تۆی کەتانیشدا هەیە.[٨٨]



سەرچاوەکانی چەوری:

» **چـەوریی تێـر:** خۆراکـە ئاژەڵییـەکان وەك گۆشـت، مریشـك، زەردێنەی هێلکە، بەرهەمە شیرییەکان

» **چەوریی ناتێر:** زەیتوون، فستق، گەنمە شامی، گوڵەبـەڕۆژە، کونجی

» **چەوریی دەستکاری کراو (ترانس):** کـەرە، کێـك، پسـکیت، شـەکرلەمە، خـواردنی خێـرا.[٨٩] هـەر وەك لـە هەنـدێك خـواردنی سروشتیشدا هەیە وەك گۆشت، پەنیر، کەرە.[٩٠]

– سەوزە و میوە

لەبەرئـەوەی میـوە شـەکری سروشـتی لـەخۆ دەگرێـت، کـە دەبێتە هۆی بەرز کردنـەوەی شـەکری خـوێن، پێویسـتە سـەوزە زیاتر بخورێت وەك لە میوە.[٩١] بەتایبەت کەلەرم، گێزەر، خەیار ئەو سـەوزانانەن کـە ڕێژەیـەکی یـەکجار کـەمی شـەکریان تێدایـە.[٩٢] ئـەو سـەوزانەش کـە ڕەنگیـان سـەوز و زەردی تۆخـە وەك سـپێناخ، بروکـۆلی، کـاهوو (خـاس)، گێـزەر، بیبـەری شـیرین و تـوون (تیـژ)، کوولەکـەی



زەرد،[٩٣] زیاتر لە هی تر بخورێن.

چەند توێژینەوەیەك كە بەم دواییانە لەسەر ئەو مشكانە كراون كە تووشی جۆری یەكی شەكرە بوون، ئەوەیان دەرخستووە كە كولەكەی زەرد پەرە بە نویٚ بوونەوەی خانە زیان پێگەیشتووەكانی پەنكریاس دەدا و بەمەش دەردانی ئەنسۆلین زیاد دەكات.[٩٤]

هەر چی میوەشە، ئەوە نابێت بە یەك جۆرییەوە بگیررێت، بەڵكو وا باشە ڕۆژی ٢-٣ جۆرە میوە بخورریێت.[٩٥] ئینجا وا باشە میوە بە تەڕی بخورریێت، نەك بە وشك كراوەیی یان گوشراوی (شەربەت)، چونكە لەو بارانەدا وزەی زیاتر دەبەخشێت.[٩٦]

زۆر كەس و تەنانەت بەشێك لە پزیشكانیش قەناعەتیان وایە كە شەكرەدار دەتوانێت بە كەیفی خۆی میوە بخوات. بەڵام ئەمە هیچ بنەمایەكی زانستیی نییە! چونكە میوە وایە گلووكۆزی كەم تێدایە و بەو هۆیەشەوە شەكری خوێن زۆر بەرز ناكاتەوە، لێ ڕێژەیەكی زۆری فراكتۆزی تێدایە، فراكتۆزیش حەوت قاتی گلووكۆز بەرگری لەدژی ئەنسۆلین زیاد دەكات، بەمەش كۆنترۆڵی شەكر زەحمەت دەكات. بۆیە نابێت ئەو میوانەش كە ڕێگە پێدراون، زۆرخۆرییان تێدا بكرێت.[٩٧] چەند لێكۆڵینەوەیەك كە لەسەر ئاژەڵان ئەنجام دراون، جەخت لەوە دەكەنەوە.[٩٨]

- **چەرەزەکان**

بە شێوەیەکی گشتی زۆر بەسوودن بۆ کەسانی ئاسایی و شەکرەدارانیش.

ناوکە کولەکە ٢١٪ی پرۆتینە و ڕێژەیەکی بەرچاو ئۆمێگا سێی تێدایە، هەر وەك دەوڵەمەندە لە مەگنیسیۆم کە ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لە کۆنترۆڵی شەکری خوێندا.[٩٩] گوێز و بادەمیش یارمەتیدەرن لە ڕزگار بوون لە بەرگری لەدژی ئەنسۆلین و کەم کردنەوەی مەترسیی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و لوولەکانی خوێن.[١٠٠] گوڵەبەڕۆژەش زۆر باشە.

تاکە کێشەیەك لە چەرەزەکاندا ئەوەیە کە لە کاتی برژێنرانیاندا، خوێیەکی زۆریان پێوە دەکرێت، کە خوێیش بۆ شەکرەدار و تەنانەت کەسانی لەشساغیش باش نییە. بۆیە دەبێت شەکرەداران هەوڵ بدەن زیاتر بەخاوی بیانخۆن، وەك ئەوەی بادەم لەناو خواردندا بخۆن، یانیش هەوڵ بدەن چەرەزەکانی وەك گوڵەبەڕۆژە بە پەنجە بقرتێنن، ئینجا ناوکەکەی بخەنە دەمیانەوە.

- **ڕیشاڵ**

ڕیشاڵ بەکار بردنی شەکر خاو دەکاتەوە و بڕی ئەنسۆلینی پێویستیش کەم دەکاتەوە. پێشینانمان ڕۆژانە ١٠٠ گرام ڕیشاڵیان خواردووە، بەڵام ئێمە لە چەرخی بیست و یەکدا کەمتر لە ١٠ گرام دەخۆین.[١٠١]

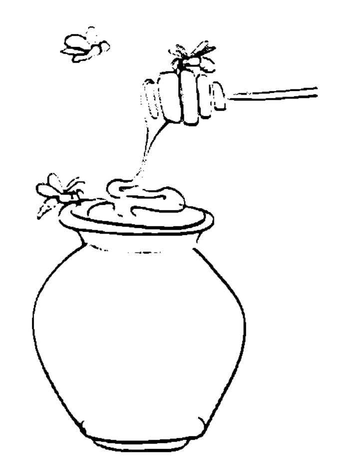
میوە بەخاوی یان بەوشککراوەیی سەرچاوەی باشی ڕیشاڵن، بەڵام شەربەتی میوە وا نییە و تەنها کەمێك ڕیشاڵی تێدا

دەمێنێتەوە.[102] ئینجا لەبەر ئەوەی شلە، زوو هەرس دەبێت و زوو شەکر هەڵدەسێنێت و زوو دەگۆڕرێت بۆ چەوریی سیانی.[103] بۆیە وا باشترە میوە بخوررێت نەك بخورریتەوە!

ئەوە گرینگە بزانرێت کە ڕیشاڵەکان دوو جۆرن، تەواو و نەتواو. ڕیشاڵە تواوەکان (کە لە پاقلەمەنییەکان و بەتایبەت نیسك و نۆك و فاسۆلیادا هەن) دەتوێنەوە و دەگۆڕێن بۆ شێوەك لە لینجی (وەك جەلی) و بەو هۆیەوە ڕێژەیەکی زۆر ئاو هەڵدەمژن. بەپێچەوانەی کەپەکی گەنم کە تەنها کەمێك ئاو هەڵدەمژێت، ئەمە جگە لەوەی دەبێتە هۆی شڵەژانی ڕیخۆڵە[104] و سەرەنجامیش غازات و قۆڕەقۆڕی سك. هەر بۆیە بەتایبەت ئەوانەی قۆلۆنیان هەیە، نابێت لەم جۆرەی دووەم بخۆن.

- هەنگوین

بەکار هێنرانی هەنگوین لە پزیشکیدا بۆ ٢٠٠٠ ساڵ بەر لە زاین دەگەڕێتەوە. تا ئێستا ١٨١ ماددەی سوودگەیەنەر بە تەندروستیی لێ دۆزراوەتەوە، وەك ڤیتامین و ئەنزیم و کانزا و... هتد. هەر بۆیە چەندین سوودی تەندروستیی دۆزراوەتەوە وەك پاراستنی دڵ و جگەر لە نەخۆشی، داگرتنی فشار بەرزیی خوێن، دژە میکرۆبی و دژە شێرپەنجەیی. ئەگەرچی کەمێك شەکر بەرز دەکاتەوە، بەڵام بەچاو هەرچی شەکرێك بەراورد بکرێت، هیچ ناکات. جا لەبەر ئەوەی تێبینی کراوە شەکرەداران ناتوانن بەتەواوی واز لە



شەکر بێنن، هەنگوین بەدیلێکی باشە بۆیان.[١٠٥]

هەنگوین وێڕای ئەوەی زۆر شیرینە، شەکرەدار دەتوانێت بیخوات. بەهۆی ئەوەی ڕێژەیەکی زۆری ماددەی دژە ئۆکسێنی تێدایە، لەگەڵ داو و دەرمانەکانی شەکرە بخورێت، کاریگەرییان زیاد دەکات و بەمەش شەکر باشتر کۆنترۆڵ دەبێت.[١٠٦]

ئینجا پێنوێنی شەکراوێتییشی دەوری (٦١)ە،[١٠٧] بەم جۆرەش لە گرووپی خۆراکە پێنوێن مامناوەندییەکانە، کە شەکرەداران دەتوانن بیانخۆن، بە مەرجێك زیادەڕەوییان تێدا نەکەن.

بەڵام گشت ئەمانە بۆ هەنگوینی سروشتین، نەك ئەو هەنگوینانەی پڕ لە شەکر دەکرێن، یان ئەوانەی ئەو هەنگانە بەرهەمیان دێنن کە بە فەردە شەکر لەبەردەمیان هەڵدەڕێژرێت. ئەو هەنگوینانە لەگەڵ شەکراودا فەرقێکی وایان نییە، بۆیە نابێت دەمیان بۆ ببرێت!

- خۆراکی شەکرەداران

ئەو خواردن و خواردنەوانەی پێیان دەوترێت هی شەکرەداران، شەکری دەستکردی وەك (ئەسپارتام، سوکراڵۆز، سەککەرین، سایکلەمەیت)یان تێدایە. هەر ئەم شەکرە دەستکردانە بە شێوەی دەنکیش هەن، کە دەکرێنە ناو چای و شتی واوە.

زۆر بەکار بردنی ئەم جۆرە شەکرانە دەبێتە هۆی قەڵەو بوون، پەیدا بوونی شەکرەی جۆری دوو، بەرگری لەدژی ئەنسۆلین، جەڵتەی دڵ.[١٠٨] هەر بۆیە پێشنیازی خواردنیان ناکرێت بۆ شەکرەداران.[١٠٩]

بنێشتیش ئەو جۆرە شەکرانەیان تێدەکرێت، بۆیە وا باشە نەجاورێن. ئەگەر هەر حەز بە بنێشت بکرێت، ئەوە بنێشتی کوردی سەلامەتە.

بەڵام ئەو خواردنەوانەی لەسەریان نووسراوە کە بێشەکرن، بەسوودن بۆ شەکرەداران.

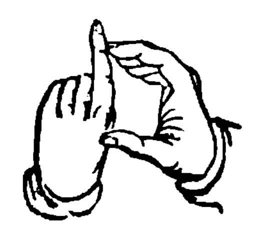
- خوێ

شەکرەداریش وەك هەر کەسێکی تر ڕێنمایی دەکرێت بەوەی زۆر کەم خوێ بەکار بێنێت، بە جۆرێك ڕۆژی نەگاتە ٦ گم،[١١٠] کە دەکاتە کەوچکە چایەك.

خواردنی ئامادەکراو و هی بەستوو و قوتووبەند، خواردنی خواردنگەکان، گشت ئەمانە زۆر بەخوێن.[١١١] بۆیە دەبێت شەکرەداران و تەنانەت کەسانی تەندروستیش تا پێیان دەکرێت خۆیانیان لێ بەدوور بگرن.

- ڤیتامین (دی)

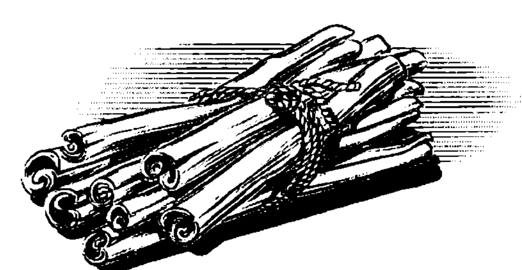
ڤیتامین D بۆ تەندروستی بەگشتی و بەتایبەت بۆ بەرگری زۆر پێویستە. شەکرەی جۆری یەك پەیوەندیی بە کەمیی ڕێژەی ڤیتامین (دی)یشەوە هەیە.[١١٢] بە نیو سەعات خۆ دانە بەر خۆر، نیوەی ڕێژەی پێویستی ئەو ڤیتامینە بەدەست دێت و نیوەکەی تریش دەبێت لەڕێی خۆراکەوە پڕ بکرێتەوە، کە گرینگترین سەرچاوەی بریتییە لە ماسییە چەورەکان.[١١٣]



- کرۆم

کرۆم (Chrome or Chromium) دەبێتە هۆی ئەوەی لە زۆربەی شەکرەداراندا پێویستی بە دەرمان کەم ببێتەوە.[١١٤] کرۆم لە پەنیر، جگەر و گۆشتدا هەیە. گەنمیش سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کرۆمە، بەڵام لەگەڵ پاك کرانیدا ٩٨٪ی کرۆمەکەی لەدەست دەدات.[١١٥]

- دارچین



لە مێژە لە پزیشکیی گیا دەرمانی بۆ چارەسەری شەکرە بەکار دێت. ڕۆژی کەوچکێك دارچین یارمەتیدەرە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی شەکرەدا.[١١٦] دارچین شەکر و چەورییە خراپەکانی خوێن (کۆلیسترۆڵ و هی سیانی) کەم دەکاتەوە و چەوریی باشی ناو خوێنیش زیاد دەکات.[١١٧]

- ئاو

لە ئاو باشتر نییە بۆ خواردنەوە، چونکە ئەوەی شەکر بێت تیای نییە. ئەمە جگە لەوەی گەدە پڕ دەکات و ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەوە، بەوەش کەسەکە کەمتر خواردنی پێدەخورێت.

نەك شـەكرەدار، كەسـی ئاسـاییش نابێـت ڕۆژیـی لـە هەشـت پەرداخ كەمتر ئاو بخواتەوە.

بەڵام لەبەر ئەوەی شەكرەدار، بە شـەوان زۆر میـزی دێـت، وا باشترە زیاتر بەر لە ئێوارە ئەو ڕێژە ئاوە بخواتەوە.

– چای و قاوە



چای و قاوە دوو سەرچاوەی سەرەكیی (كافاین)ن، بەتایبەت قاوە كە ڕێژەیـەكی زۆر زیـاتری تێدایە. ئەم ماددەیە كاریگەریی زۆری لەسەر تەندروسـتیی مـرۆڤ هەیـە: مێشــك دەوروژێنێــت، دڵەكوتێ دروسـت دەكـات، میـز زیاد دەكات...هتد

قــاوە كــێش دادەگرێــت و هەسـتی برسـێتییش كـەم دەكاتـەوە، بـەڵام كێشـەی ئەوەیـە هۆرمۆنی (ئەدرینالین) زیاد دەكات – كە شەكر و فشـاری خـوێن بەرز دەكاتەوە. بۆیە وا باشە شەكرەدار دەمی بـۆ نـەبات. بـەڵام ئەگــەر زۆر هــۆگری بــوو، ئــەوە لێكۆڵینــەوە پزیشــكییەكان پێشنیازی ئەوە دەكەن كە بەتـەنها و بـێ هـیچ توێنەرەوەیـەك و بێ سووكە ژەمی دەوڵەمەنـد بـە كاربۆهیـدرات بیخواتـەوە، دوای ئـەوەش بەلایـەنی كـەم نیـو سـەعات چاوەڕێ بكـات ئینجـا نـان بخوات. وا باشە زۆریش نەخورڕێتەوە، بە جۆرێك ڕۆژی دوو كوپ تێپەڕ نەكات.[118]

چای، دەتوانرێت بخورڕێتەوە، بـە مـەرجێك زۆر زیـادەڕەویی تێدا نەكرێت.

- **خواردنەوە گازاوییەکان**



لە ناتەندروستترین خواردنەوەکان، خواردنەوە گازاوییەکانن. پێوەر لە ئامادە کردنی ئەو خواردنەوانەدا بازرگانییە نەك تەندروستی، هەر بۆیە سالآنە ١٨٤ هەزار کەس لە جیهاندا دەکوژن![١١٩] بۆیە چەند لێیان دوور بین، ئەوەندە لە تەندروستییەوە نزیکین! ئەو نۆشاوانە ڕێژەیەکی یەکجار زۆر شەکریان تێدایە، بۆیە کەسانی ساغیش وا باشە نەیخۆنەوە، شەکرەداران ئەوە هەر هیچ!

ئەوانەشیان کە بەناوی (لایت) یان هی شەکرەدارانەوە دەفرۆشرێن و بە حسێب بۆ تەندروستی خراپ نین، زۆر لەوانی تر خراپترن! چونکە ئەوە نییە شەکریان تێدا نەبێت، بەڵکو شەکری دەستکردیان تێدایە، کە زیانبەخشن.



بەکوردی و بەکورتی:

ڕەنگـــە ئـــەم بەشـــە گـــرینگترین بەشـــێك بێـــت بـــەلای شەکرەدارانەوە. بۆیە با بەکورتی دووبارەی بکەینەوە.

*** گشتی**

- **هیچ** ژەمێك مەپەڕێنن، بەتایبەت هی بەیانیان.
- خۆراکی ئامادە و قوتووبەند مەخۆن.
- **هیچ** شتێکی سوور کراوە مەخۆن.
- **لە** خواردنگەکان نان مەخۆن.
- **لە** چوار سـەعات بـەر لـە خـەوتنـەوە نـان مـەخۆن، تـەنها ئەگەر هەستتان بە دابەزینی شەکر کرد.
- **خـوێ** زۆر کـەم بـەکار بێـنن، بـە جۆرێـك نەگاتـە ڕۆژیـی کەوچکە چایەك.

*** خواردنەوە**

- **ئاو:** تا پێتان دەکرێت زۆر بیخۆنەوە.
- **چـای:** بـە شـێوەیەکی مامناوەنـد بیخۆنـەوە. ئەگـەر زۆر دەیخۆنـەوە، بـا کـاڵ (کـەم ڕەنـگ) بێـت. بـەڵام هـەرگیز شـەکری تێمەکـەن. ئەگـەر بـە تـاڵی پێتـان ناخورێتـەوە، کـەمێك هـەنگوینی سروشـتیی تێبکـەن یـان بـە خورمـاوە بیخۆنەوە. دارچینیشی تێبکەن باشترە.
- **قـاوە:** مەیخۆنـەوە. ئەگـەر هـەر دەیخۆنـەوە، ڕۆژیـی دوو کوپ زیاتر مەخۆنەوە. بە تاڵییش نەبێت نەیخۆنەوە.
- **شـەربەت:** مەیخۆنـەوە. هـەر چـی هـی سروشتییشـە، وا باشترە نەیخۆنەوە.

*** کاربۆهیدرات**

- **نان و سەموون:** مەیانخۆن. ئەگەر هەر دەیانخۆن، ئەوە نان بخۆن باشترە لە سەموون. نانی بۆری گەنمیش باشترە لە هی جۆ. هەر ژەمێکیش لەتێك بخۆن، باشترە لەوەی لە ژەمێکدا یەکێکی تەواو بخۆن و لەوانی تر هیچ نەخۆن.
- **برنج:** مەخۆن. ئەگەر هەر دەیخۆن، چەڵتووك بخۆن.
- **ساوەر:** بە ڕێژەیەکی مامناوەندی بیخۆن.
- ئەگەر لە ژەمێکدا برنج یان ساوەرتان خوارد، نانی پێوە مەخۆن.
- **شەکر:** نابێت بە هیچ جۆرێك بەکاری بێنن، نە هی سپی و نە هی قاوەیی، نە بە دیشلەمەیی و نە بە تۆزییش.
- **کێك، پسکیت، شەکرلەمە:** مەیانخۆن.
- **چوکلێت:** مەیخۆن، هی قاوە هەر مەخۆن.
- **هەنگوین:** هی سروشتی بە شێوەیەکی مامناوەندی بخۆن. هی عادی، دەمی بۆ مەبەن.

*** پرۆتین و چەوری**

- **ڕۆن:** هی مەییو بەکار مەهێنن، هی زەیت بەکار بێنن.
- **گۆشتی ئاژەڵ:** بیخۆن، بەڵام کەم.
- **گۆشتی مریشك:** بیخۆن، بەڵام هی کوردەواری. چونکە ئەوانی تر بۆ ئەوەی قەڵەو ببن، دەرمان و ڕۆنی خراپیان دەدرێتێ. بە خواردنیان، ئەو ماددە خراپانە دەچنە جەستەی ئێوەشەوە.
- **ماسی:** زۆر بیخۆن، هەر هیچ نەبێت هەفتەی دوو جار.
- **پێستی مریشك:** لێی بکەنەوە و مەیخۆن.
- **بەز:** مەیخۆن. هەرچی چەورییەك بە گۆشتەوە دەیبینن، لێی بکەنەوە.
- **هێلکە:** بیخۆن، بەڵام هەفتەی سێ جار زیاتر نا. ئینجا بەکوڵاوی بیخۆن نەك بەسوورکراوەیی.
- **تکە و کەباب:** مەیانخۆن.

*** شیرەمەنی**

- **ماست:** بیخۆن، بەڵام قەیماغەکەی نا.
- **پەنیر، کەرە، قەیماغ:** مەیانخۆن.
- **شیر:** بیخۆنەوە، بەڵام وا باشترە هی تەڕ بێت نەك تۆز.
- **دۆ:** بیخۆنەوە. لە شیر باشترە.

*** سەوزە و پاقلەمەنی**

- هەموو سەوزەیەك جگە لە **پەتاتە** بخۆن.
- سەوزە بە **تەڕی** بخۆن، هی وشککراوە مەخۆن.
- **پەتاتە:** مەخۆن، بە کوڵاوی هەر مەیخۆن.
- **گێزەر:** بەخاوی بیخۆن، بەکوڵاوی نەکەن بیخۆن.
- **نۆك، پاقلە، فاسۆلیا:** بیانخۆن.
- **نیسك:** زۆر بیخۆن.

*** میوە**

- ڕۆژی سێ پارچە میوە لە جۆری جیاواز بخۆن.
- زیادەڕەوی لە میوە خواردن مەکەن.
- **زەیتوون:** زۆر بیخۆن.
- **سێو، پرتەقاڵ، لالەنگی، مۆز، قۆخ، کیوی، هەرمێ، هەڵووژە، شلیك، ترێی سەوز، خورما:** بیانخۆن.
- **ئەنەناس، کاڵەك، قەیسی، هەنجیر، ترێی ڕەش:** بیانخۆن، بەس زۆر نا.
- **شووتی:** مەیخۆن.
- **میوەی وشك کراوە:** مەیخۆن. ئەگەر هەر دەیخۆن، با زۆر بەکەمی بێت.

*** چەرەزەکان**

- **ناوکە کولەکە، گوێز، بادەم، گوڵەبەڕۆژە:** زۆر بیانخۆن.
- بەڵام تا دەکرێت بە خاوی بیانخۆن، یان بە دەست بیانقرتێنن ئینجا ناوکەکانیان بخۆن. ئاگادار بن، سوێری زۆر خراپە.

وەرزش



ماسوولکە یەکێکە لە گـــــرینگترین ئـــــەو پێکهاتانەی جەستە کـە شــــەکر دەســــووتێنن، بــەوەش ڕێژەکــەی لــە خــوێن دادەبـــەزێنێت، تەنانەت لە کاتی پشـوو دانیشـدا، ئینجـا لەگـەڵ وەرزش کردندا ئەوەندەی تـر ئـەو سـووتانە زیـاد دەکـات. بۆیـە شـەکرەداران زۆر هـان دەدرێـن بـۆ ئـەوەی وەرزشـی سـووك بـە شێوەیەکی ڕێکوپێك و بەردەوام بکەن لە شێوەی (پیاسە کردن، باخداری، مەلە، پایسکیل سواری) بۆ ماوەی نزیکەی ٣٠ خولـەك ڕۆژانــە و ٥ ڕۆژ لــە هەفتەیەکـدا. ئەگــەر بتوانرێــت بگەیەنرێتــە کارژێرێك، ئەوە هەر زۆر باشە.[١٢٠، ١٢١]

بـەپێی (کۆمەڵـەی زانایـانی کوێرەگلاندەکانی ئـەمریکا)یـش ڕۆژانە ٤٠ خولەك پیاسە کردن و ٤ ڕۆژ لە هەفتەیەکدا بەسـە بـۆ کەم کردنەوەی بەرگری لە دژی ئەنسۆلین.[١٢٢]

وەرزش جگــە لــە دابەزانــدنی شــەکر، چــەند ســوودێکی تەندروسـتیی تریشـی هەیـە وەك سـوودی بـۆ دڵ و لوولـەکانی خــوێن، دابەزانــدنی فشــاری خــوێن، پاراســتنی قــەبارەی ماسوولکەکان، کەم کردنەوەی چەوریی لەش، دابەزاندنی کێش.

باشترین وەرزش ئەو وەرزشەیە کە نەخۆشەکە پێی باشە. ئەگەر نەخۆشەکە خۆی کەسێکی چالاك نەبوو، پێویستە وردە وردە چالاکییەکانی زیاد بکات. یەکێك لە هەڵە باوەکان ئەوەیە بە وەرزشی قورس دەست پێ بکرێت.[١٢٣]

وەرزشی قورسایی وەك ئەوی تر چەوری ناسووتێنێت، وەلێ یارمەتیدەرە بۆ گەورە کردنی ماسوولکە، بەو جۆرەش تەنانەت لە کاتی پشووشدا سووتانی شەکر زۆر دەبێت.

مەی نۆشی و جگەرە کێشی



مەییش حسێبی شەکری هەیە، بۆیە نابێت بنۆشرێت.[١٢٤] هەرچی جگەرەیشە، ئەوە دەبێت بەیەکجاری دەستی لێ بەربدرێت، چونکە ئەوەندەی تر هانی دروست بوونی ئەو نەخۆشییانە دەدات کە دەشێت لە شەکرە بکەونەوە، وەك جەڵتەی دڵ و مێشك.

فشاری دەروونی

کاتێك جەستە ڕووبەڕووی فشاری دەروونی دەبێتەوە، دەکەوێتە زیاد کردنی دەردانی هۆرمۆنەکانی (ئەدرینالین و کۆرتیزۆڵ) کە هەردووکیان دژی ئەنسۆلین کار دەکەن و شەکر هەڵدەسێنن. بۆیە دەبێت تا دەکرێت خۆ لە فشاری دەروونی بەدوور بگیررێت.

باش خەوتن

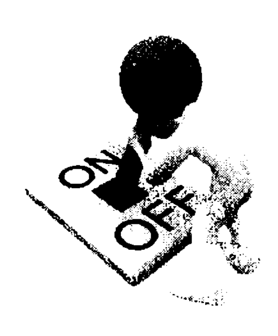


ئێستا زۆر لە توێژەران لەوەدا هاوڕان کە ڕۆژانە پێویستمان بە ٧-٩ سەعات خەوی بەسەر یەکەوە هەیە،[١٢٥] بەتایبەتیش شەکرەداران.

خەوتن لەوە کەمتر و زیاتر دەبێتە هۆی بەرز بوون و کۆنترۆڵ نەبوونی شەکری خوێن.[١٢٦]



کۆنترۆڵی شەکرە



شـــەکرە نەخۆشـــییەکی ئـــاڵۆزە و لەگـــەڵ تێپـــەڕینی کاتـــدا تونـــدتر دەبێت.[127] لەمەوە ڕوون دەبێتەوە ئەو کەسانە بەهەڵـەدا چـوون کـە دەڵـێن "شـەکرەمان هـەبوو، چـاك بـووین". بۆیـــە پێویســـتە نـــەخۆش ناوبـــەناو ڕووپێـوی شـەکری بکـات، تـا بزانێـت داخۆ شەکرەکەی هەر بە کۆنترۆڵ کراوی ماوەتەوە یان نا.

"شەکر چەند بێت باشە؟" ئەمە ئەو پرسیارەیە کە بـەردەوام شـەکرەداران دەیکـەن. وەڵامەکـەی بـەپێی ئـەو چارەسـەرەی لەسەرین و ئەگەری تووشبوونیان بە دابەزینی شەکرە دەگۆڕێت. بە شێوەیەکی گشتی وا باشە ڕێژەی شەکر لە خورێنی، لەوانـەی لەســەر دەنکـن لـەنێوان ٧٢–١٢٦ مگـم\دل بێـت،[128] هەرچـی لەوانەشە کە لەسەر ئەنسۆلینن، نابێت بهێڵرێت بگاتە ئەو ئاستە نزمانە، ئەمەش لەبەرئەوەی ئەگەری دابەزینی شەکریان زۆرە.

بەڵام پێوەری لەوە گرینگتر هیمۆگلۆبینی شـەکراوییە. بۆیـە شەکرەدار دەبێت هەر ٦ مـانگ جارێك ئـەو پشـکنینە بـۆ خـۆی بکات.[129]

هیمۆگلۆبینی شەکراوی لەوانەی کە تەنها ڕێنمـایی کـراون بـە گۆڕینی شێوازی ژیان و ئەوانەی کە لەسەر یەك یـان دوو دەنکـی دژە شـەکرەن، وا باشـە ٦,٥٪ یـان هەنـدێك کـەمتر بێـت، بـەڵام لەوانەی کە لەسـەر ئەنسـۆلینن یـان نەخۆشـیی دڵ و لوولـەکانی خوێنیان هەیە یان بەساڵاچوون، وا باشە دەوری ٧,٥٪ بێت.[130]



تێبینیگەلێك بۆ ئەوانەی لە ماڵەوە بە ئامێرە شەکرپێوە دەستگیرەکان شیکاری شەکر بۆ خۆیان دەکەن:

١. دەبێت دەست بە ئاو و سابوون بشۆررێت. ئاوەکە گەرم بێت باشترە، چونکە دەبێتە هۆی کرانەوەی موولوولەکانی خوێن و بەمەش بەئاسانی خوێن دێتە دەرەوە.

٢. بەتایبەت ئەگەر تازە میوە یان هەر خۆراکێکی تری بەشەکر بەدەست خوررابێت، نابێت بێ دەست شوشتن شیکارەکە بکررێت. چونکە وا نەبێت، شیرینییەکەی سەر پەنجە تێکەڵی خوێنەکە دەبێت و شەکرەکە زیاد دەخوێنێتەوە.

٣. بە سپرتۆ شوێنەکە تەعقیم بکررێت زۆر باشە.

٤. بە هەر کامێکیان دەست پاك بکررێتەوە، دەبێت وشك بکررێتەوە. چونکە ئەو بڕە سپرتۆ یان ئاوەی ماوە تێکەڵی خوێنەکە دەبێت و کەم دەخوێنێتەوە.

٥. هەر کام لەسەرە پەنجەکانی دەست بەکار بهێنرێت، جیاوازیی نییە.

٦. وا باشە بە یەکەم دڵۆپە خوێن پشکنینەکە بکررێت. بەڵام ئەگەر دەست نەشۆررابێت، وا باشە ڕێ بدرێت یەکەم دڵۆپە خوێن بڕوات، بە دووەم دڵۆپ پشکنینەکە بکررێت.

٧. نابێت شوێنەکە بگوشرێت، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی شلەی ناو شانەکانی ژێر پێست تێکەڵی خوێنەکە ببێت، بەمەش کەم بخوێنێتەوە، کە دەگاتە ١٠٪. بۆیە وا باشە مووسەکە بە قووڵی بکررێت بە پەنجەدا.

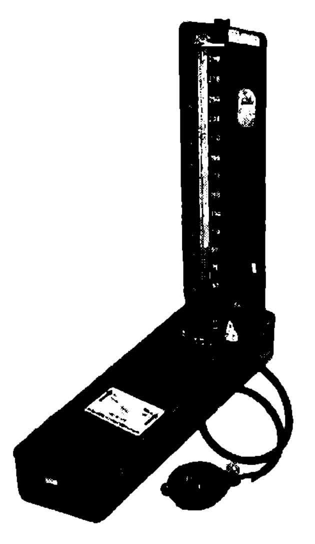
٨. دوای بەکار هێنانی، ئامێرەکە نەخرێتە شوێنی زۆر گەرم یان زۆر سارد یانیش شێدارەوە، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی بەهەڵە بخوێنێتەوە. ١٣١، ١٣٢

لێدان لە هاوکارەکانی شەکرە

بێننە بەر چاوتان:

پیاوێك ڕەنگە زۆر بەئاسانی دەرەقـەتی کەسێك بێت هێرش بکاتە سەری. بەڵام ئەگەر بێت و هەر ئەو پیاوە، با هـەر چـەندە ئازا و بەهێزێش بێت، ئەوانەی بۆی دێن دووان و سییان و چـوار بن، با ئەوەندە بەهێزیش نەبن، ڕەنگە بتوانن ئـەو بابایـە فەلاقـە بکەن!

جەسـتەی مـرۆڤیش ڕێـك ئاوایـە، دەشـێت دەرەقـەتی نەخۆشییەك بێت، بەڵام کاتێك بوو بە زیاتر، ئەم دەبەزێت. بۆیە لەگەڵ چارە کردنـی بـەرزیی شـەکری خـوێن، پێویسـتە چـارەی هۆکـانی دیکـەی لێکەوتـەکانی شـەکرەش بکرێـت، وەك فشـار بەرزیی خوێن و بەدچەوری.



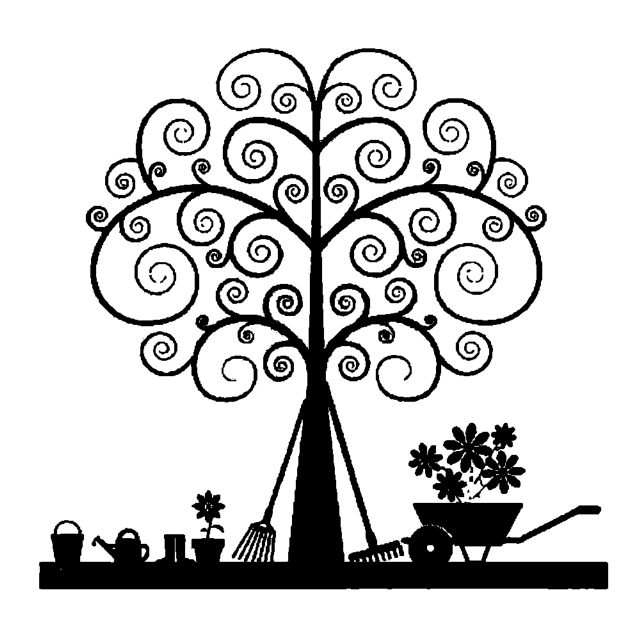
- فشار بەرزیی خوێن

بەلایـەنی کـەم لـە ٥٠٪ی شـەکرەداراندا بـوونی هەیـە و دەبێتـە هـۆی تـاو سـەندنی لێکەوتـەکانی شـەکرە بەتایبـەت نەخۆشیی دڵ و لوولەکانی خوێن و گورچیلەکان. بۆیـە پێویسـتە بـە جۆرێك کۆنترۆڵ بکرێت کە نەگاتە ٨٠\١٤٠ ملم جیوە،[١٣٣] واتـە کـەمتر لە ٨\١٤.

هەر شەكرەدارێكیش فشار بەرزیی نەبێت، دەبێت بەلایەنی کەم ساڵیی جارێك فشارێكی خوێنی بگرێت.[١٢٤]

- **بەدچەوری**

شتێكی باوە لە شەكرەداراندا. ئەمیش لای خۆیەوە هۆیەكی گرینگی نەخۆشی و ڕەق بوونی لوولەكانی خوێنە (كە هۆی سەرەكییی جەڵتەی دڵ و مێشكە). بۆیە پێویستە پشكنینی چەوری بۆ شەكرەدار بكرێت و لە كاتی بوونیدا چارەسەری پێویستی بۆ بكرێت.



چارەسەری شەکرە

دەنکی دژە شەکرە

زۆر دەنـك هـەن بـۆ هێنانـە خـوارەوەی شـەکر. ئەگەرچـی میکـانیزمی کارکردنیـان جیـاوازە، وەلـێ زۆربـەیان ئـەرکیان جێبەجێ دەکەن لەڕێی زیـاد کردنـی دەردرانـی ئەنسـۆلین، بۆیـە ڕۆڵێکی وایان نییە لە هێنانە خوارەوەی شەکر لە جـۆری یەکدا، چونکە ئەوانە خۆیان دەردانی ئەنسۆلینیان نییە.

هەر چەندە ئێستا کۆمەڵێك دەرمانی تریش پەیدا بوونە، بەڵام چەندین ساڵە (میتفۆرمین) و (سەلفۆنیلیووریاکان) وەك باشترین چارەسەر ماونەتەوە و بەڵگەی زانسـتییش هەیـە لەسـەر ئـەوەی زۆرتـرین کاریگـەرییان هەیـە لـە ڕێگـری کـردن لـە لێکەوتـەکانی شەکرە.

بـۆ درێـژ نەبوونـەوەی باسـەکە، تـەنها باسـی ئـەو دووانـە دەکەین:

میتفۆرمین

زۆر جـار بـە (گلووکۆفـەیج) دەناسـرێت. بـە شـێوەیەکی زۆر بەربڵاو بۆ چارەسەری شەکرەی جۆری دوو بەکار دەهێنرێت. لەو شەکرەدارانەشدا کە قەڵەون، پێویسـتە لەگـەڵ ئەنسـۆلین بـەکار بهێنرێت.

میتفۆرمین ڕێگری لە دروست بوونی شەکر لەناو جگەر دەکات و هـانی چـوونی شـەکر بـۆ نـاو خانـەکانی لـەش دەدات. زۆر بەدەگمەنیش نەبێت، نابێتە هۆی زیاد دابەزینی شەکر.[١٣٥]

ميتفۆرمين دەبێت لەگەڵ خواردندا بخورڕێت. سەرەتا لە ٥٠٠ مگم ڕۆژی دوو جارەوە دەست پێدەكرێت تا دەگاتە بەرزترين ئاست كە بريتييە لە ١ گم ڕۆژی سێ جار. نابێت لەو نەخۆشانەدا بەكار بهێنرێت كە كێشەی گورچيلە و جگەريان هەيە، يان ئەوانەی زۆر مەی دەنۆشن.[١٣٦]



زيانە لابەلاكان:

ئێڵنج دان، سكچوون، كەم بوونەوەی دڵ چوون بۆ خواردن، گۆڕانی تامی ناو دەم

سەلفۆنيليووريا كان

ئەم دەنكانە هانی دەردرانی ئەنسۆلين دەدەن. زۆرترين كاريگەرييان لەو نەخۆشانەدا هەيە كە كەمتر لە ٥ ساڵە تووشی شەكرە هاتوون.[١٣٧] زۆر بەسوودن بۆ چارەسەر كردنی ئەو نەخۆشانەی شەكرەی جۆری دوويان هەيە و قەڵەو نين و تەنها بە گۆڕينی شێوازی خواردن چارە نەبوون.

زۆربەی جار سەلفۆنيليووريا كان دەبنە هۆی زياد كردنی كێش، كە ئەمەش دەبێتە هۆی زياد بوونی بەرگريی لەش لە دژی ئەنسۆلين. ئەگەرچی بە شێوەيەكی گشتی نەخۆش باش

لەگەڵیاندا هەڵدەکا، بەڵام هەندێك جار دەبنە هۆی زیاد دابەزینی شەکر.

یەکێك لە دەنکەکانی ئەم گرووپە کە بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکاردەهێنرێت گلیبینکلەماید (*Glibenclamide*)ە، کە زیاتر بە (دائۆنیل) ناسراوە. ئەم دەنکە هەندێك جار دەبێتە هۆی زیاد دابەزینی شەکر، بۆیە وا باشە لە بەساڵاچوواندا بەکار نەهێنرێت.[١٣٨]

ئێستا جۆرێکی دیکە لەم گرووپە بەرهەم هێنراوە کە لای خۆشمان زۆر بەکار دەهێنرێت، ئەویش گلیمیپیرایدە (*Glimepiride*)ە کە زیاتر بە (ئەماریل) ناسراوە. ئەم جۆرە زۆر باشترە لەوی تر، چونکە دەتوانرێت ڕۆژی جارێك بخورێت. گەورەترین خاڵی هێزیشی ئەوەیە نابێتە هۆی زیاد دابەزینی شەکر.

ئەنسۆلین

هەر نەخۆشێك شەکری بە دوو دەنکی دژە شەکرە کۆنترۆڵ نەبێت، یان ئەوەتا دەنکێکی تریشی بۆ زیاد دەکرێت، یانیش دەبێت دەست بە ئەنسۆلین لێدان بکات.[١٣٩]

زیانە لابەلاکان:

زیاد دابەزینی شەکر، زیاد بوونی کێش، لەش ئاوسان، تێکچوونی چەورە شانە و بە دەگمەنیش هەستیاری لە شوێنی لێدرانەکە



ڕێنمایی لەسەر ئەنسۆلین لێدان

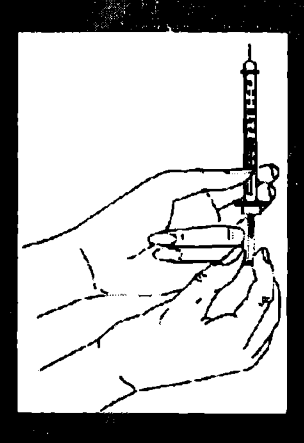
- بە سرنجی ئەنسۆلین نەبێت لێنەدرێت.
- دەتوانرێت لە هەر یەک لەم شوێنانە بدرێت: سک، سەرەوەی باسک، لای دەرەوەی ڕان، سمت. لێدان لە سک و ڕان، لەڕووی پراکتیکییەوە ئاسانترە.
- لە شوێنێکی پێست نەدرێت کە: بخورێت یان سوور بووبێتەوە یانیش پەنمابێت.
- بەتوندی نەشلەقێنرێت.
- وا باشە پێست لە بەینی دوو پەنجە بەرز بکرێتەوە، ئینجا بێ دەست خوار کردنەوە و بە گۆشەی نەوەت لێی بدرێت.
- ۳۰ خولەک بەر لە ژەمە خۆراک لەخۆ بدرێت.
- ئەگەر نیازی نان نەخواردن هەبوو، ئەنسۆلینەکە لەخۆ نەدرێت.
- شوێنی لێدانەکە نەشێلرێت و زۆر جووڵەی پێ نەکرێت.
- ئەو ئەنسولینەی بەکار دەهێنرێت، نەخرێتە سەلاجەوە. چونکە ئەنسۆلین سارد بێت، لەکاتی لێداندا ئازاری زۆر دەبێت. ئەنسۆلین تا چوار هەفتە لە دەرەوەی سەلاجە بمێنێتەوە تێکناچێت.
- ئەو ڤیالی ئەنسولینەی بەکار ناهێنرێت، دەبێت بخرێتە ناو سەلاجەوە، بەڵام لە (فریزەر)دا نا.
- ئەگەر دوای لێدانی ئەنسولینەکە هەست بە نیشانەکانی شەکر دابەزین کررا، شیرینی بخوررێت.
- لە کاتی تووش بوون بە هەر هەوکردنێک، تا، سکچوون، ڕشانەوە پەیوەندی بە پزیشکەوە بکررێت. ڕەنگە دۆزی ئەنسۆلینەکە زیاد بکات.
- کەسێک لەسەر ئەنسۆلین بێت، نابێت هیچ داو و دەرمانێکی تر بێ پرسی پزیشک بەکار بهێنێت.
- ژنێک لەسەر ئەنسۆلین بێت، نابێت شیر بداتە کۆرپە تا پرس بە پزیشک نەکات.
- ڤیالێکی ئەنسۆلین بەستبێتی، یان گەرمای زۆری بەرکەوتبێت، یان ماوەیەک تیشکی هەتاو لێی دابێت، یان بەتوندی شلەقێنرابێت، کەڵکی بەکار هێنرانی نییە.



ڕێگاکانی کەم کردنەوەی ئازاری لێدانی ئەنسۆلین:

لەبەر ئەوەی ئەنسولین ڕۆژانە و بۆ چەند جارێک لێدەدرێت، نەخۆشەکە پێی نارەحەت دەبێت. بەڵام ئەگەر ئەم خاڵانە جێبەجێ بکات، ئازاری ئەو دەرزی لێدانە کەم دەبێتەوە:

١. ئەو ڤیالی ئەنسولینەی بەکار دەهێنرێت، نەخرێتە سەلاجەوە.
٢. نەهێشتنی هەوا لەناو سرنجەکە.
٣. چاوەڕێ کردن تا ئەو کاتەی ماددە تەعقیمەکە (ئەگەر بەکار هێنرابێت) دەبێت بە هەڵم و نامێنێت، ئینجا لێبدرێت.
٤. ئەو شوێنەی لێی دەدرێت، لە کاتی لێداندا ماسوولکەکەی گرژ نەکرێت.
٥. دەرزییەکە بەخێرایی بکرێت بە پێستدا.
٦. دەست خوار نەکردنەوە لە کاتی لێدانی دەرزییەکە و دەرهێنانەوەیدا.
٧. بەکار نەهێنانەوەی هەمان سرنج بۆ جاری تر.[١٤١]



هەڵمژی ئەنسۆلین



ئێستا ئەنسۆلین جگە لە دەرزی، بە شێوەی هەڵمژ (بەخاخ)یش دەست دەکەوێت، کە بە (ئێکسوبێرا-*Exubera*) ناسراوە و لە ساڵی ٢٠٠٨ەوە لەلایەن (بەڕێوەبەرایەتیی خۆراك و دەرمان- *FDA*)ی ئەمەریکییەوە ددانی پێدا نراوە.[١٤٢] بەڵام کێشە ئەوەیە هەر لە سەرەتای کەوتنە بازاڕییەوە، چەند کەسێك لە بەکارهێنەرانی تووشی شێرپەنجەی سییەکان بوون. هەر چەندە گشت ئەو کەسانە جگەرەخۆر بوون،[١٤٣] بۆیە دەشێت جگەرە هۆی تووشبوونیان بووبێت نەك ئەو دەرمانە.

ئەنسۆلینی بە شێوەی مەرهەم و تەنانەت دەنکیش لەژێر لێکۆڵینەوەدان.[١٤٤]

پەمپی ئەنسۆلین



ئـــــــامێرێکی بچووکە، لـە ناوقـەد یـان هـەر شـوێنێکی تر کە نـەخۆش پێـی خـۆش بێـت، قـایم دەکرێـــت. ئـــەو ئەنســـۆلینەی تێــی دەکرێـــت لـــەڕێی سۆندە و کانیولەیەکی بچووکەوە دەیگەیەنێتە ژێر پێست.

بـەپێی ئـەو بەرنامەیـەی بـۆی دادەنرێـت، بـە شـێوەیەکی بەردەوام ئەنسۆلین دەخاتە جەستەوە و لە ڕێی پەنجە نـان بـە دوگمەیەکەوە کە لەسەریەتی، دەتوانرێت لە کاتی نـان خـواردنی زیاددا، دۆزی ئەنسۆلینەکە زیاد بکررێت.

ئەگەرچی ئامێرەکە ئاو نابات، بەڵام وا باشـترە نەخرێتـە نـاو ئـاوەوە، بۆیـە وا باشـە لـە کـاتی خۆشوشـتن و مەلـە کرنـدا لێبکررێتـەوە. بـەڵام نابێـت بهێڵرێـت لـە دوو سـەعات زیـاتر بـە لێکراوەیی بمێنێتەوە.[١٤٥]

ئێستا ئامێرێکی تریش داهێنـراوە و بـۆ ئـەوەی پێشـوو زیـاد کراوە، کە شەکری خوێن دەپێوێت. کەواتە ئەمەی دووەم شـەکر دەپێوێت و ئـەوەی یەکـەمیش بـەپێی ئـەوە ئەنسـۆلین دەخاتـە جەستەوە. بەم جۆرەش یەکێك لە فرمانەکانی پەنکریاس بـەجێ دەهێنن، بۆیە پێیان دەوترێت "پەنکریاسی دەستکرد".[١٤٦]

نەشتەرگەری

لەلایەن کەسانێکی بازرگان بە پزیشکییەوە، هەندێك نەشتەرگەریی بچووك بۆ شەکرەداران دەکرێت، کە هەر مەگەر خۆیان بزانن لە کوێ و چۆن دەیکەن! ئەوەش وەك قۆستنەوەیەك بۆ ئەوەی ئەو نەخۆشانە ئامادەن هەموو نرخێك بدەن بۆ ڕزگار بوون لەو دەردە.

دەبێت بزانرێت کە هیچ یەکێك لەو کارانە پەیوەندییان بە زانستەوە نییە، چونکە لە شەکرەدا کێشە لە پەنکریاسدایە، نەك پێ و بن زمان و... هتد. ئەوەی هەیە و زانستییە، بریتییە لە چاندنی پەنکریاس، کە ئێستا سالآنە بۆ ژمارەیەکی کەمی نەخۆش دەکرێت لە جیهاندا. بەڵام ئەمە ڕووبەڕووی هەندێك ئاستەنگ بووەتەوە، بۆیە تەنها بۆ ئەو نەخۆشانە دەکرێت کە گورچیلەشیان پەکی کەوتووە. ئێستا هەوڵ دەدرێت تەنها ئەو خانانەی پەنکریاس بچێنرێن کە ئەنسۆلین دەردەدەن. ئەمەیان خەریکە وردە وردە سەرکەوتن بەدەست دەهێنێت[١٤٧] و بۆی هەیە هیوا بۆ شەکرەداران بگێڕێتەوە.

لێکەوتەکانی شەکرە

دابەزینی شەکر

بریتییە لە دابەزینی شەکری خوێن بۆ خوار ٦٣ مگم\دل.[١٤٨] ئەو دابەزینە بەهۆی وەرگرتنی چارەسەری شەکرەوە ڕوو دەدات، نەك ئەوەی نیشانەیەکی نەخۆشییەکە بێت. زیاتر لەو نەخۆشانەدا ڕوو دەدات کە ئەنسۆلین بەکار دەهێنن، هەندێك جاریش لەوانەدا ڕوو دەدات کە هەندێك جۆری دەنکی دژە شەکرە بەکار دەهێنن.

پێویستە ئەم حاڵەتە زۆر بەجددی وەربگیرێت، چونکە درێژە بکێشێت، سەر دەکێشێت بۆ گەشکە و لەهۆش خۆ چوون و چەندان کێشەی دیکەی تەندروستی. ئەمە جگە لە خستنەوەی ڕووداوی هاتوچۆ. کەواتە دابەزینی شەکر زۆر لە هەڵسانی مەترسیدارترە. بۆیە هەر کەسێك هەستی کرد نیشانەکانی دابەزینی شەکری هەیە، با گوێ نەداتە ئەوەی ڕەنگە شەکری بەرز بێت، یەکسەر دەست بە شیرینی خواردن یان خواردنەوە بکات.

باوترین نیشانەکانی بریتین لە:

گێژی، تەرکیز پێنەکران، قسە زەحمەت پێکران، ئارەقە کردن، هەڵلەرزین، قایم لێدانی دڵ، ئێڵنج دان، ژانە سەر، ماندوویێتی، برسێتی و ... هتد.[١٤٩]

چارەسەر

ئەگەر نەخۆشەکە هۆشی لە خۆی بێت و توانای قوت دانی هەبێت، ئەوە دەتوانرێت خواردنەوەیەکی شیرینی بدرێتێ، یان ئەوەتا کەمێك مرەببا یاخود هەنگوین بەناو دەمیدا بساورێت. دوای ئەوە پێویستە سووکە ژەمێك بخوات کە کاربۆهیدراتی ئاڵۆز لەخۆ بگرێت. خۆ ئەگەر نەخۆشەکە هۆشی تەواو نەبوو، ئەوە پێویستی بەوەیە بەزوویی بگەیەنرێتە نەخۆشخانە.

ڕێگری کردن

پێویستە ڕێنماییی تەواو بدرێتە نەخۆش لەمەڕ نیشانە و هۆکارەکانی دابەزینی شەکر و چۆنیەتیی چارە کردنی، هەمان ڕێنمایی بدرێتە کەسوکار و هاوڕێیانیشی.

ئەو کاتەی زۆرترین دابەزینی شەکری تێدا ڕوودەدات بریتییە لە ١١-٢ی شەو،[١٥٠] بۆیە چاك وایە نەخۆش بەر لە چوونە سەر جێ، شەکری خۆی بپێوێت. ئەگەر لە خوار (١١٠ مگم\دل)ەوە بوو، سووکە ژەمێك بخوات.[١٥١]

چاو



- تێکچوونی تۆڕی چاو

پێویستە ساڵانە پشکنینی چاو بۆ هەموو شەکرەدارێك بکرێت، چونکە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا کە چارەسەر کردن ئەنجامی باشی هەیە، هیچ نیشانەیەکی نییە.

باش کۆنترۆڵ کردنی شەکر بە شێوەیەکی کاریگەر تێکچوونی تۆڕی چاو دوا دەخات. بۆیە کۆنترۆڵی شەکر چەندە گرینگە، پشکنینی چاویش ئەوەندە گرینگە.[١٥٢]

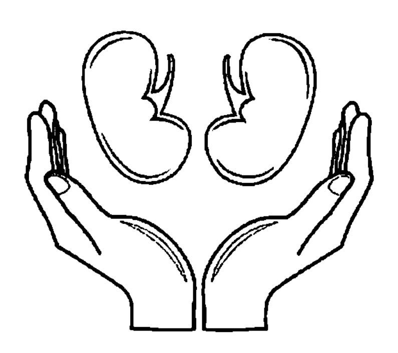
- ئاوی سپی

بریتییە لە لێڵ بوونی هاوێنەی چاو و یەکێکە لە هۆکانی لەدەست دانی بینایی لە بەساڵاچوواندا.

خۆی هاوێنە لەگەڵ تەمەندا ئەستوور و تەڵخ دەبێت، بەڵام شەکرە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو پرۆسەیە لە تەمەنی زووتردا ڕوو بدات و خێراتریش پەرە بسێنێت.[١٥٣]

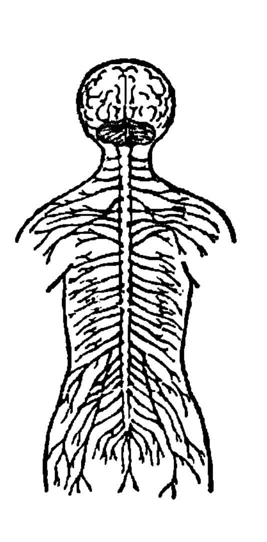
گورچیلە

تێکچوونی گورچیلەکان بەهۆی شەکرەوە، یەکێکە لە بڵاوترین هۆکانی پەککەوتنی یەکجارەکیی گورچیلە. بوونی پرۆتینی (ئەلبومین) لە میزدا نیشانەیەکی گرینگە بۆ مەترسیی تووشبوون بە تێکچوونی گورچیلەکان. تا ئەم ئاستە دەکرێت لە ڕێی کۆنترۆڵ کردنی شەکرەوە چاك بکرێتەوە. بەڵام کاتێك لەوە



دەردەچێت و بڕێکی زۆری پرۆتین لە میزەوە دەردەچێت، ئەوە گەڕانەوەی نییە. بۆیە پێویستە ساڵی جارێك ئەو پشکنینە بۆ شەکرەداران بکرێت.

دەمارەکان



تێکچوونی دەمارەکان بەبەراورد بە لێکەوتەکانی تر زووتر دەردەکەوێ و تووشی نزیکەی ٥٠–٩٠٪ی شەکرەداران دەبێت.[١٥٤]

نیشانەکانی بریتین لە (کەم بوونەوەی هەست کردن، مێرووژانە، ژان بەزۆری بە شەوان، بێهێزی و بچووك بوونەوەی ماسوولکەکان، دابەزینی کێش). ئەم نیشانانە زیاتر لە پێ و بەدەگمەنیش لە دەستەکاندا دەردەکەون.[١٥٥]

شەکرە هەندێك جار کار دەکاتە سەر خودە دەمارەکانیش *(Autonomic nerves)*. تێکچوونی ئەو دەمارانە کاریگەرییەکی زۆر دەکاتە سەر تەندروستیی نەخۆش.

نیشانەکانی تێکچوونی خودە دەمارەکان:

١. سەرسووڕان و گێژ بوون لە کاتی هەڵسانە سەر پێ
٢. خێرا لێدانی دڵ لە کاتی حەسانەوەدا
٣. زەحمەتی لە قوت دان
٤. هەست کردن بە پڕیی گەدە، دڵ تێکەڵ هاتن و ڕشانەوە
٥. سکچوونی شەوان
٦. قەبزی
٧. زەحمەت میز کردن یان میز پێ ڕانەگیران
٨. لاوازیی زایەندی
٩. عارەقە کردنی شەوان
١٠. پێ قڵیشان
١١. هەست کردن بە ساردیی پێکان
١٢. لەش ئاوسان[١٥٦]

چارەسەر:

- باشتر کۆنترۆڵ کردنی شەکرە.
- دەستبەردار بوون لەو ماددانەی کاریگەریی خراپیان لەسەر دەمار هەیە، وەك مەی.
- وەرگرتنی ڤیتامینەکانی وەك (B12, B6, Folate) ئەگەر کەم بن.
- ئەوانەی کێشەی درەنگ بەتاڵ بوونەوەی گەدەیان هەیە، وا چاکە کەمخۆری دائیم خۆر بن، هەر وەك زیاتر خواردنی شل و کەمتریش خواردنی چەور و ڕیشاڵدار بخۆن[١٥٧]

پێی شەکرەدار



هـــــیچ جێیـــــەکی شـــەکرەداران ئەوەنـــدەی پێکانیان لەبەردەم هەڕەشـە و هێرشـی شـــەکرەدا نییـە، بۆیە دەبێت لە دەموچاویان زیـاتر گرینگـی بـە قـاچ و قولیـــان بـــدەن. ئەگـــەر ئاوێنەیـەك دابنـێن و ڕۆژانـە چـەند جارێـك لیـی بـڕوانن، کەمیان کردووە!

دەبێـت هـەموو ڕێیـەك بگرنە بەر بۆ ئەوەی ڕێگری بکەن لەوەی شەکرە زەفـەر بـە پێکانیـان ببـات، چـونکە هەر ئەوەندە زەفەری پێ بردن، ڕزگار کردنەوەیان زۆر زەحمـەت دەبێت.

جێبەجێ کردنی ئەم ڕێنماییانە پێکان لە شەکرە دەپارێزێت:

١. سـەرنج دانـە پێکـان بـە شـێوەیەکی ڕۆژانـە بـۆ بـرین و گرتنی پێڵاو.

٢. شوشتنی پێکان هەموو ڕۆژێك، بۆ ئەوەی هەمیشە پاك و شێدار بن.

٣. شێدار کردنیان بە کرێم و شێدارکەر*، ئەگەر وشك بوون.

٤. نینۆك کردن بە شێوەیەکی ڕێکوپێك و لەکاتی خۆیدا.

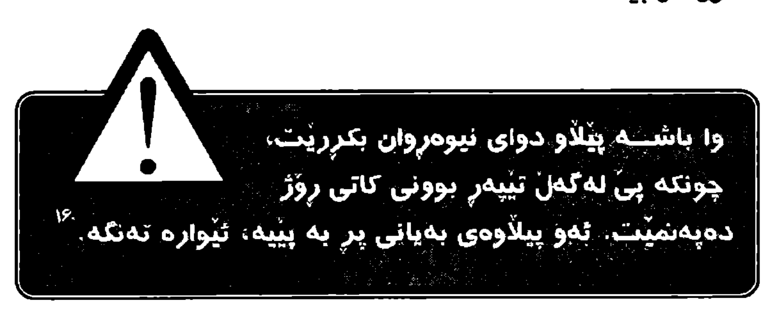
٥. گۆرەوی گۆڕین هەموو ڕۆژێك.

٦. ڕێ نەکردن بە پێی پەتی.

---

* شێدارکەر: مُرطّب

٧. گەڕان لەناو پێڵاو بەدوای تەنی نامۆ بەر لەوەی لەپێ بکرێن.
٨. پێچانەوەی برین بە لەفافی موعەققەم.
٩. ئەگەر برین و پفکە هەبوون، دەستکاری نەکرێن، بەڵکو سەر لە پزیشك بدرێت.
١٠. خۆ بەدوور گرتن لە گەرمی و ساردی.
١١. لەپێ کردنی پێڵاوی گونجاو: وا باشە پێڵاوەکە پزیشکی بێت، پێشەکەی پان بێت، بنی بەرز نەبێت، لە قەبارەی پێ گەورەتر بێت.[١٥٨، ١٥٩]



شەکرەدار و شوفێری



ڕێکخستنی مۆڵەتی شوفێری لە وڵاتێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت. لە وڵاتێکی وەك بریتانیا مۆڵەتی لێخوڕین بۆ ئەو شەکرەدارانەی ئەنسۆلین وەردەگرن ماوەدارە و زۆربەی جار مۆڵەتی گشتییان نادرێتێت، ئەگەر هەشیانبێت لێیان دەسەنرێتەوە. وەلێ بەداخەوە لە وڵات و هەرێمی ئێمەدا هیچ جیاکارییەك لەو ڕووانەوە ناکرێت، لە ئەنجامی ئەمەشدا شوفێرە شەکرەدارەکان پێش ڕێبوارە تەندروستەکان دەبنە قوربانی.

گەورەترین مەترسی لەکاتی شوفێریدا دابەزینی شەکرە، هەر وەك لێکەوتەکانی شەکرە لەسەر چاویش کێشە دروست دەکەن.

ئەو شوفێرانەی ئەنسۆلین وەردەگرن دەبێت ڕێنمایی بکرێن بەوەی:

١. بەر لە سەفەر کردن شەکریان بپێون.

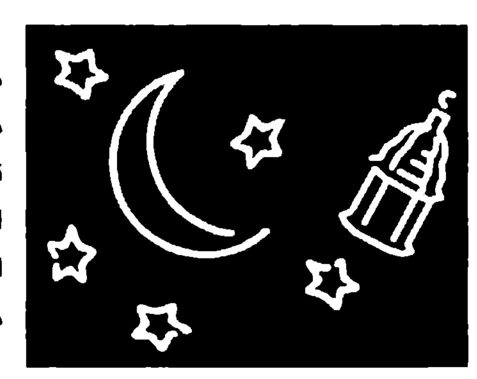
٢. ئەگەر سەفەرێکی دوور و درێژیان لەپێش بێت، هەردوو سەعات جارێك پشکنین بۆ شەکریان بکەنەوە.

٣. بەردەوام شیرینییان لەلا بێت لەناو ئۆتۆمبێلەکانیان.

٤. ئەگەر زانییان ژەمە خواردنەکانیان دوا دەکەوێت، دەبێت دەست لە هاژووتن هەڵبگرن.

٥. لەکاتی هەست کردن بە دەرکەوتنی نیشانەکانی شەکر دابەزین، ئۆتۆمبێلەکانیان لا بدەنە لایەك، کوشنی شوفێر بەجێ بێڵن و شیرینییەك بخۆن یان بخۆنەوە. ٤٥ خولەك دوای هەست کردن بە چاك بوون، ئینجا دەست بە هاژووتن بکەنەوە.[١٦١]

شەکرەداری و بەڕۆژوو بوون



بەڕۆژوو بوون یەکێکە لە پایەکانی ئیسلامەتی، بەڵام قورئانی پیرۆز جەخت لەوە دەکاتەوە کە لەسەر کەسانی نەخۆش نییە. مەزەند دەکرێت ١٤٨ ملیۆن موسڵمان لە جیهاندا شەکرەیان هەبێت.[١٦٢] بەپێی لێکۆڵینەوەیەکیش ٩٤٪ی ئەوانە، لە هەر ڕەمەزانێکدا بەلایەنی کەم نیوەی دەگرن.[١٦٣]

بەڕۆژوو بوون بۆ زۆربەی شەکرەداران سوود و بۆ هەندێکیان زیانی هەیە. بۆیە دەبێت ئەو شەکرەدارەی دەخوازێت بەڕۆژوو ببێت سەر لە پزیشکێکی خواناسی هەناوزانی بدات تا بۆی یەکلایی بکاتەوە دەتوانێت بەڕۆژوو ببێت یان نا.

(فیدراسیۆنی نێودەوڵەتیی شەکرە)* و (هاوپەیمانیی نێودەوڵەتیی شەکرە و ڕەمەزان)** شەکرەدارانیان بە شێوەیەکی زانستییانە بۆ سەر سێ دەستە دابەش کردووە و بەپێی ئەوەش دەستنیشانی ئەوەیان کردووە هەر یەك لەو دەستانە دەتوانن بەڕۆژوو بن یان نا. دواتریش کارەکەیانیان خستووەتە بەردەم ناوەندێکی گەورەی فەتوا دان کە (خانەی

---

* International Diabetes Federation

** Diabetes and Ramadan International Alliance

فەتوای میسری)یە، ئەویش لە ڕووی ئاینییەوە خشتەکەیانی بەپەسەند زانیوە. بۆیە ئەو خشتەیە لە ڕووی ئاینی و پزیشکییەوە زۆر بەجێیە و دەکرێت ببێتە ڕێبەرێك بۆ بەڕۆژوو بوون یان نەبوونی هەر شەکرەدارێکی موسڵمان.

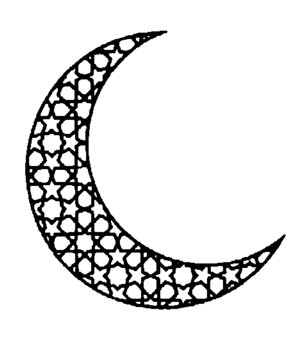
یەکەم دەستە:

بەڕۆژوو بوون مەترسیی گەلێك زۆر بۆ سەر تەندروستییان دروست دەکات، بۆیە نابێت بەڕۆژوو بن.

هەر کەسێك یەکێك لەمانەی هەبێت، لەم دەستەیەدایە:

١. لە ماوەی سێ مانگی بەر لە ڕەمەزان جارێك شەکری زۆر دابەزیبێت.
٢. لە سێ مانگی پێش ڕەمەزان بەهۆی شەکر بەرزییەوە لەهۆش خۆی چووبێت.
٣. پێشینەی چەند جارێك تووشبوون بە شەکر دابەزینی هەبێت.
٤. پێشینەی ئەوەی هەبێت شەکری دابەزیبێت و هەستی پێنەکردبێت.
٥. شەکرەی جۆری یەکی هەبێت و باش کۆنترۆڵ نەبێت.
٦. تووشی نەخۆشییەکی توندیش بووبێتەوە.
٧. ژنێکی دووگیان شەکرەی هەبێت و لەسەر ئەنسۆلین یان (سەلفۆنیلیووریاکان) بێت.
٨. لە قۆناغی چوارەم و پێنجەمی سستیی گورچیلەدا بێت یان لەسەر شوشتنی بەردەوامی گورچیلە بێت.
٩. جەڵتەی خراپی دڵ و مێشك لێی دابێت.
١٠. بەساڵاچوو بێت و تەندروستیی باش نەبێت.

دووەم دەستە:



بەڕۆژوو بوون مەترسیی زۆر بۆ سەر تەندروستییان دروست دەکات. بۆیە وا باشترە بەڕۆژوو نەبن.

هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی هەبێت، لەم دەستەیەدایە:

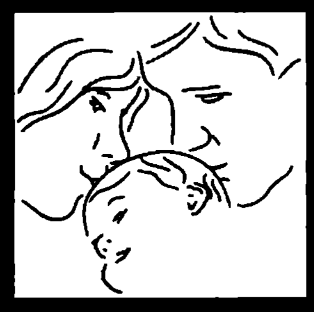
١. شەکرەی جۆری دووی هەبێت و باش کۆنترۆڵ نەبێت.
٢. شەکرەی جۆری یەکی هەبێت و باش کۆنترۆڵ بێت.
٣. ژنێکی دووگیان شەکرەی هەبێت و لەسەر دەنکی (میتفۆرمین) بێت.
٤. لە قۆناغی سێی سستیی گورچیلەدا بێت.
٥. پێشتر تووشی جەڵتەی دڵ و مێشك هاتبێت، بەڵام ئێستا تەندروستیی باش بێت.
٦. نەخۆشیی تریشی هەبێت.
٧. نەخۆشیی شەکرەی هەبێت و پیشەکەی قورس بێت.

سێیەم دەستە:

دەتوانن بەڕۆژوو بن.

- کەسێك شەکرەی جۆری دووی هەبێت و باش کۆنترۆڵ بێت.[١٦٤]





ڕێنمایی دەربارەی منداڵانی شەکرەدار

شەکرە لە منداڵاندا کێشەیەکی گەورەیە. چونکە زۆربەی زۆری ئەو منداڵانەی شەکرەیان هەیە، نەخۆشییەکەیان لە جۆری یەکە. بۆیە هەر لەو ڕۆژەوەی تووش دەبن و تا ئەو ڕۆژەی دەمێنن، دەبێت دەرزیی ئەنسۆلین بەکار بێنن. جا کە منداڵ و تەنانەت زۆرێک لە هەراشانیش لە دەرزی بترسن، دەبێت حاڵی ئەو منداڵانە چۆن بێت کە ناچارن هەموو ڕۆژێک بەلایەنی کەم دوو جار دەرزیی ئەنسۆلین لەخۆ بدەن؟!

ئەگەر لە پێگەیشتووان بەرپرسیارێتیی ئاگا لەخۆ بوون و چارەسەر لەسەر خودی خۆیان بێت، ئەوە لە منداڵاندا لەسەر دەوروبەر (بەتایبەت دایک و باوکی)یانە. بۆیە ڕێنماییی ئەو دایک و باوکانە دەکرێت بەوەی:

- ڕۆژانە چاودێریی وەرگرتنی چارەسەریان بکەن. چونکە ڕەنگە کەسانی پێگەیشتوو ئەگەر چەند ڕۆژێکیش لەسەر یەک چارەسەر وەرنەگرن، تووشی کێشەی ئەوەندە گەورەی تەندروستی نەبن، بەڵام منداڵان بۆی هەیە ئەگەر یەک ڕۆژ چارەسەر وەرنەگرن، تووشی کێشەی وای تەندروستی ببنەوە، ژیانیان بخاتە مەترسییەوە.
- نەهێڵن وەرزشی قورس بکەن وەک ڕاکردنی زۆر

و...هتد. بەڵکو ڕێنماییان بکەن ڕۆژانە وەرزشی سووک بکەن.

- مامۆستا و هاوپۆلەکانیان ئاگادار بکەنەوە لەوەی منداڵەکانیان شەکرەیان هەیە.

- بازن یان ملوانکەیان پێوە بکەن زانیاریی پێوە بێت لەمەڕ سروشتی نەخۆشیی منداڵەکانیان.

- لەبەر ئەوەی لەسەر ئەنسۆلینن؛ بەردەوام ئەگەری دابەزینی شەکریان هەیە، بۆیە نابێت بهێڵن بە هیچ شێوەیەک ژەمێک نان نەخۆن. بەردەوامیش شتێکی شیرین بخەنە گیرفانیانەوە.

- لەبەر ئەوەی منداڵەکانیان لە گەشە کردندان و ئەگەری دابەزینی شەکریان هەیە، نابێت بهێڵن لەخۆوە پارێزی توند بکەن.

- ئەو خواردنانەیان بخەنە بەردەم کە پێنووێنی شەکراوێتییان نزم یان مامناوەندییە.

- هەر کاتێک تووشی نەخۆشییەکی وەک هەو کردن و سکچوون و... هتد بوون، بیانبەن بۆ لای پزیشک.

- زۆر جار ئەو منداڵانە وەڕس دەبن لەو هەموو دەرزی لێدانە، بۆیە دەستی لێ بەردەدەن. لە حاڵەتی وادا دەبێت دایک و باوکەکانیان هەوڵ بدەن قەناعەتیان پێبێنن، ئەگەر نەیانتوانی، بیانبەن بۆ لای پزیشکی دەروونیی منداڵان.





پەراوێزەکان

1. www.wikipedia.com

2. Sultan Qaboos University Medical Journal, Volume 13, August 2013

3. www.doctorsreview.com

4. Saudi Medical Journal, Volume 23, April 2002, Page 373-378,

5. Sultan Qaboos University Medical Journal, Volume 13, August 2013

6. www.diabetes.org

7.www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/world-health-day/en/

8. IDF Diabetes Atlas, Page 14

9. IDF Diabetes Atlas, Page 13

10. IDF Diabetes Atlas, Page 120

١١. ڕۆژی ١٣/١٠/٢٠١٦ لە وتەبێژی وەزارەتی تەندروستییەوە وەرگیراوە

12. IDF Diabetes Atlas, P 58

13. Harper's...., Page 113-142

14. Harrison's...., Page 2403

15. Davidson's...., Page 803

16. Davidson's...., Page 803

17. Harrison's...., Page 2403

18. Davidson's...., Page 804

١٩. وداعا لمرض السكري، ص ٧٥

٢٠. وداعا لمرض السكري، ص ٧٦

21. Davidson's...., Page 804

22. IDF Diabetes Atlas, Page 14

23. Harrison's...., Page 2404

24. Harrison's...., Page 2404

25. Davidson's...., Page 804

26. Davidson's...., Page 809

27. Davidson's...., Page 806

28. "Obesity", Lancet, Pages 1197–1209

٢٩. وداعا لمرض السكري، ص ٦

30. Davidson's...., Page 806

31. IDF Diabetes Atlas,Page 105

32. Davidson's...., Page 804

33. Davidson's...., Page 805

34. IDF Diabetes Atlas, Page 15

٣٥. وداعا لمرض السكري، ص ٣٥

٣٦. وداعا لمرض السكري، ص ٣٥

٣٧. وداعا لمرض السكري، ص ٣٦

38. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091

39. www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/What-is-diabetes/Know-your-risk-of-Type-2-diabetes/Diabetes-risk-factors

40. Davidson's..., Page 817

41. IDF Diabetes Atlas,Page 26

42. Davidson's..., Page 817

43. Davidson's...., Page 817

44. Davidson's..., Page 809

45. Davidson's..., Page 808

46. IDF Diabetes Atlas, Page 27

47. Davidson's...., 23rd edition, Page 810

48. IDF Diabetes Atlas, Page 104

49. Davidson's..., Page 807

50. Davidson's..., Page 808

51. Harrison's..., Page 2401

52. BNF 68, Page 455

53. Davidson's...., Page 809

54. Davidson's...., Page 809

55. Davidson's...., Page 809

56. Davidson's..., Page 811

57. Davidson's..., Page 811

58. Davidson's...., Page 820

59. Davidson's..., Page 820

٦٠. وداعا لمرض السكري، ص ١٦

61. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 76

62. The Mayo Clinic Diabetes Diet,Page 113

63. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015. Page 12

64. The Mayo Clinic Diabetes Diet,Page 116

65. The Official Pocket Guide to...., Page 2

66. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 30

67. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 77

68. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 34

69. The Official Pocket Guide to...., Page 9

70. The Official Pocket Guide to...., Page 2

71. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 44
72. Davidson's...., Page 820
73. Glisemik Indeks Diyeti, Sayfa 57-59
74. " International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", Diabetes Care, 31:2281–2283
75. "International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002". American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 76, Pages 5–56
76. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 48
77. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 48
78. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 48
٧٩. وداعا لمرض السكري، ص ١٢٧
٨٠. وداعا لمرض السكري، ص ١٦١
81. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 49
82. The Official Pocket Guide to...., Page 43
83. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 36
84. Davidson's...., Page 821
85. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 49
86. The Official Pocket Guide to...., Page 47
87. The Official Pocket Guide to...., Page 47
88. The Official Pocket Guide to...., Page 48
89. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 37
90. The Official Pocket Guide to...., Page 48
91. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 32
92. The Official Pocket Guide to...., Page 55
93. The Official Pocket Guide to...., Page 35
٩٤. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٤
95. The Official Pocket Guide to...., Page 35
96. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 33
97. Canan Efendigil Karatay, Obezite ve Diyabete çözüm var, Sayfa 57
98."Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome", American Journal of Clinical Nutrition, November 2002, Vol. 76, No. 5, Pages 911-922
٩٩. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٣
١٠٠. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٤
١٠١. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٩
102. The Official Pocket Guide to.... Page 16
103. Canan Karatay, Obezite ve Diyabete çözüm var, Sayfa 81
١٠٤. وداعا لمرض السكري، ص ١٥٠
105. "Honey - A Novel Antidiabetic Agent", International Journal of Biological Sciences, Vol. 8, No. 6, Jul., 2012, Pages 913–934
106." Effect of honey in diabetes mellitus: matters arising", Journal of Diabetes and Metabolic Disorders, Vol. 13, No. 23, Jan., 2014
107. " International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", Diabetes Care, 31:2281–2283
108. Susan E. Swithers, "Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements", Trends in Endocrinology & Metabolism, Sep. 2013, Vol. 24, No 9, Pages 431–441
109. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015
110. Davidson's...., Page 821
111. The Official Pocket Guide to...., Page 7
١١٢. وداعا لمرض السكري، ص ٧٩
١١٣. وداعا لمرض السكري، ص ٨١
١١٤. وداعا لمرض السكري، ص ١٨٣
١١٥. وداعا لمرض السكري، ص ١٧٩
١١٦. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٦
117. "Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis", Annals of Family Medicine, Vol. 11, No. 5, Sep., 2013, Pages 452–459
١١٨. وداعا لمرض السكري، ص ٢٠٠
119. www.telegraph.co.uk/food-and-drink/healthy-eating/11-reasons-to-stop-drinking-fizzy-drinks/
120. Davidson's...., Page 821
121.The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 58
122. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 103
123. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 39
124. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 45

125. https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need/page/0/2
126. "Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance, Archives of Internal Medicine Journal, Apr., 2005, Vol. 165, No. 8, Pages 863-867
127. Davidson's..., Page 811
128. Davidson's..., Page 810
129. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015, P 15
130. Davidson's..., Page 811
131. "Self-Monitoring of Blood Glucose: The Use of the First or the Second Drop of Blood", Diabetes Care, Mar 2011, Vol 34, No 3, Pages 556-560
132. www.diabetesforecast.org/2012/apr/10-ways-to-master-your-blood-glucose-meter.html?referrer
133. Davidson's..., Page 811
134. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015, P 13
135. BNF 68, Page 465
136. Davidson's..., Page 823
137. Harrison's..., Page 2413
138. Davidson's..., Page 823
139. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015, P 23
140. Nurse's drug Guide, Prentice Hall, USA, 2003
141. American Diabetes Association, "Insulin Administration", Diabetes Care, Vol. 26, Supply 1, Jan. 2003, Pages121-124
142.www.fda.gov/Safety/MedWatch/SafetyInformation/SafetyRelatedDrugLabelingChanges/ ucm122978.htm
143. "Inhaled insulin-what went wrong", Nature Reviews Endocrinology, Vol. 5, No. 1, Jan., 2009, Pages 24-25
144. Davidson's..., Page 826
145. www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/insulin/how-do-insulin-pumps-work.html?referrer
146.www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ ConsumerProducts/Artificial Pancreas/ucm259548.htm
147. Davidson's..., Page 826
148. Davidson's..., Page 814
149. Davidson's..., Page 815
150. Davidson's..., Page 816
151. Davidson's..., Page 816
152. Harrison's..., Page 2424
153. Davidson's..., Page 830
154. Davidson's..., Page 831
155. Davidson's..., Page 832
156. Davidson's..., Page 832
157. Harrison's..., Page 2426
158. Davidson's..., Page 835
159. Harrison's..., Page 2429
160. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 103
161. BNF 68, Page 455
162. IDF-DAR Practical Guidelines, P 25
163. IDF-DAR Practical Guidelines, P 23
164. International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2016

سەرچاوەکان

کتێب:

1. *Davidson's Principles & Practice of Medicine, Churchill Livingstone Elsevier, 22nd Edition, 2014*
2. *Harrison's Principles of Internal Medicine, McGraw-Hill Education, 19th Edition, 2015*
3. *IDF Diabetes Atlas, International Diabetes Federation, Seventh Edition, 2015*
4. *Weight-loss experts at Mayo Clinic, The Mayo Clinic Diabetes Diet, Good Books, First Edition, 2011*
5. *American Diabetes Association, The Official Pocket Guide to Diabetic Exchanges, 3rd Edition, USA, 2011*
6. *Harper's Illustrated Biochemistry, LANGE medical books, 28th Edition*
7. *Billie Ann Wilson, Margaret T. Shannon, Carolyn L. Stang, Nurse's Drug Guide, Prentice Hall, USA, 2003*
8. *BMJ and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain, British National Formulary (BNF) 68, London, 2014*
9. *Prof. Dr. Metin Özata, Glisemik İndeks Diyeti, hayykitap, 5. Baskı, İstanbul, 2016*
10. *Canan Efendigil Karatay, Karatay Diyeti'yle Obezite ve Diyabete çözüm var, hayykitap, 13. Baskı, İstanbul, 2013*
١١. د. باتريك هولفورد، وداعا لمرض السكري، ترجمة: عبير منذر، دار الفراشة، ٢٠١٣

بڵاوکراوە و گۆڤاری زانستی:

12. *Type 2 diabetes in adults: management, NICE Guidelines, Published Dec. 2015. www.nice.org.uk/guidance/ng28*
13. *International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2016. www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan and www.daralliance.org*
14. *Fiona S. Atkinson, Kaye Foster-Powell and Jennie C. Brand-Miller, " International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", Diabetes Care, Vol. 31, Pages 2281–2283*
15. *Kaye Foster-Powell, Susanna HA Holt and Janette C Brand-Miller, "International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002", American Journal of Clinical Nutrition, Vol: 76, Pages 5–56*

16. *American Diabetes Association, "Insulin Administration", Diabetes Care, Vol: 26, Supply: 1, Jan. 2003, Pages121-124*
17. *Susan E. Swithers, "Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements", Trends in Endocrinology & Metabolism, Vol: 24, No: 9, Sep. 2013, Pages 431–441*
18. *Joanna Mitri & Anastassios G Pittas, "Inhaled insulin-what went wrong", Nature Reviews Endocrinology, Vol: 5, No: 1, Jan. 2009, Pages 24-25*
19. *Omotayo O. Erejuwa,Siti A. Sulaiman and Mohd S. Ab Wahab, "Honey - A Novel Antidiabetic Agent", International Journal of Biological Sciences, Vol: 8, No: 6, Jul. 2012, Pages 913–934*
20. *Omotayo O Erejuwa, " Effect of honey in diabetes mellitus: matters arising", Journal of Diabetes and Metabolic Disorders, Vol: 13, No: 23, Jan. 2014*
21. *Haslam DW, James WP, "Obesity", Lancet, Vol. 366, No. 9492, 1 October 2005, Pages 1197–1209*
22. *Sharon S Elliott et al, "Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome", American Journal of Clinical Nutrition, November 2002, Vol. 76, No. 5, Pages 911-922*
23. *Robert W. Allen et al, "Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis", Annals of Family Medicine, Vol. 11, No. 5, Sep., 2013, Pages 452–459*
24. *Gottlieb DJ, Punjabi NM, Newman AB, Resnick HE, Redline S, Baldwin CM, Nieto FJ, "Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance, Archives of Internal Medicine Journal, Apr., 2005, Vol. 165, No. 8, Pages 863-867*
25. *Johanna Hortensius et al, "Self-Monitoring of Blood Glucose: The Use of the First or the Second Drop of Blood", Diabetes Care, Mar 2011, Vol 34, No 3, Pages 556-560*
26. *Saudi Medical Journal, Vol: 23, Apr. 2002, Page 373-378*
27. *Sultan Qaboos University Medical Journal, Vol: 13, Aug. 2013*

پێگە:

28. *www.diabetes.org, "the website of American Diabetes Association"*
29. *www.who.int, "the website of World Health Organisation"*
30. *www.fda.gov, "the website of U. S. Foods and Drug Administration"*
31. *www.mayoclinic.org, "the website of Mayo Clinic"*
32. *www.sleepfoundation.org, "the website of National Sleep Foundation"*

ناوەڕۆک



لە نووسین و چاپ و بڵاو کردنـەوەی ئـەم کتێبـەدا، چـەند کەسێك یارمەتیدەرم بوون، منـەتباریانم و لـە دڵـەوە سوپاسـیان دەکەم:

– خێزانی خۆشەویستم، کە لەو ماوەیەدا ئەرکەکانی منیشی لە ئەستۆ گرت.

– بەڕێزان و مامۆستایانی بەڕێزم (پ. د: حەمە نەجم فەرەج جاف، پ. د. تەها مەحوی، د. یوسـف بەهائـەددین خـەتی، د. دیلمان عەتتار، د. شێروان ڕەحمانەشەل نانەکەلی، د.مازیار جەبار ئەحمەد، د. سەنگەر یاسین) کە وێڕای ئەو هەموو سـەرقاڵییەیان، کاتیان بۆ پێداچوونەوەی کتێبەکە تـەرخان کـرد و بـە ڕەخنـە و تێبینیی زانستییانە دەوڵەمەندیان کرد.

– هـاوڕێی ئـازیزم د. زمنـاکۆ عوسمـان کـە وێـرای پێداچوونەوە، بەشێك لەو ئەرکانەی هی من بوون، ئـەو گرتنییـە ئەستۆ.

– هێژایان (د. هێمن عومەر خۆشناو، د. زانا جەمال دزەیی، کاك کاك کارزان سابر) کە پێداچوونەوەیان بە کتێبەکـەدا کـرد و ڕێنماییی جوانیان پێشکەش کردم.

– بەڕێزان د. خاڵس قادر و دکتۆرە نیان عوسمان جاف، کە لە بەدەسـت هێنـانی هەنـدێك داتـاو گەیشـتن بـە هەنـدێك لـە پزیشکەکان یارمەتیدەرم بوون.

پێزانین لە من و پاداشتیش لە خوداوەیە.

د. زانا

2,500
د.ع.



پ. د. حەمەنەجم فەرەج جاف

پزیشکی ڕاوێژکاری هەناو
سەرۆکی بۆردی کوردستان بۆ زانستە پزیشکییەکان

"لەسەر بنەمایەکی زانستی و بە زمانێکی ئەوەندە سادە نووسراوە کە هەموو کەسێک لێی تێدەگات. سوودی زۆرە بۆ هۆشداریی تەندروستیی خەڵکی بەگشتی و شەکرەداران بەتایبەتی".



پ. د. تەها مەحوی

پزیشکی ڕاوێژکاری هەناو
مامۆستای کۆلێژی پزیشکی-سلێمانی

"ئامارەکان ئەوە پیشان دەدەن کە ڕێژەی تووشبووان بە شەکرە لە جیهاندا ڕۆژبەڕۆژ لە هەڵکشاندایە. چەندین ڕێگا هەیە کە هاوکار بێت بۆ کەم کردنەوەی زامەکان و سەرکەوتن بەسەر نەخۆشییەکەدا. دڵنیام ئەم کتێبە بەو بابەتانەی کە لە خۆی گرتووە، هاوکارێک دەبێت بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە".



د. یوسف بەهائەدین خەتی

دکتۆرا لە زانستی ڕژێنەکان
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی-هەولێر

"هەر نەخۆشێکی شەکرەدار بیخوێنێتەوە و بەپێی ڕێنماییەکانی ڕەفتار بکات و ڕۆژانە بەکاری بهێنێت، بەدڵنیاییەوە سوودی لێ وەردەگرێت. بۆیە پێم باشە هەموو شەکرەدارێک بیخوێنێتەوە و پیادەی بکات، چونکە زانستییانە نووسراوە و شتی بێ بنچینەی تێدا نییە".



د. مازیار جەبار ئەحمەد

بۆرد لە هەناو
تایبەتمەندی ووردە لە زانستی ڕژێنەکان

"بەڕاستی کتێبێکی زۆر نایابە. دڵنیام سوودێکی ئێجگار زۆری دەبێت بۆ ئەو خوێنەرانەی تینووی زانیاریی تەندروستین بەتایبەت زانیاری لەسەر خۆراک بۆ ئەوانەی تووشی شەکرە هاتوون".



د. دیلمان مەتتار

پزیشکی تایبەتمەندی شەکرە و ڕژێنەکان
لە شاری پزیشکی، فاروق

"کارێکە جێی سەرسامییە، کە ئەو هەموو زانیارییەی تێدا کۆ کراوەتەوە".



د. شیروان ڕەحمانەڵڵا ئانەکەلی

پزیشک و دکتۆرا لە فسیۆلۆژیی پزیشکی
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی-هەولێر

"بەرهەمێکی نایابی دکتۆرێکی لێهاتوو کە تاڵیی شەکرەی چەشتووە، بە ڕێگایەکی زانستییانە و ئەکادیمی لە ئەلفەوە تا (ێ)ی دارشتووە. بە زمانی شیرینی کوردی باس لە تاڵیی نەخۆشیی شەکرە دەکات".



د. سەنگەر یاسین

پزیشک و پسپۆڕی خۆراکزانیی
کلینیکی-گلاسکۆ

"بەسوپاسەوە ئەرکی پێداچوونەوەی بەشی خۆراکم لەم کتێبە پێ سپێررا. بە بڕوای من دەتوانرێت وەك ڕێبیشاندەرێك بەکار بهێنرێت بۆ زیاتر وریا بوونی نەخۆشانی تووشبوو بە شەکرە بەتایبەتی و ئەوانەی مەترسیی تووشبوون بە شەکرەیان هەیە بەگشتی. ئەوەی پەیوەندیدارە و مەبەستە بگەیەنرێتە نەخۆشانی شەکرە، لێرەدا بە زمانێکی پاراو و بە تێر و تەسەلی باس کراوە".





چاپخانەی ڕۆژهەڵات/هەولێر